

# Вред курения



- О вреде курения известно всем. В некоторых цивилизованных странах приняты законы, запрещающие курение в определенных общественных местах, за несоблюдение которых налагаются значительные штрафы.
- Но что заставляет, несмотря на всё это, курильщиков выкуривать сигарету за сигаретой? Пристрастие. Считают, что курение прибавляет бодрости. Но на самом деле это не так: при курении человек отвлекается, делает передышку от основной работы. Он считает, что взбодрился от выкуренной сигареты, а на самом деле - просто отдохнул.
- Мысль создает обманчивое ощущение бодрости, а у человека формируется ложное представление. Мысль создает обманчивое ощущение бодрости, а у человека формируется ложное представление.



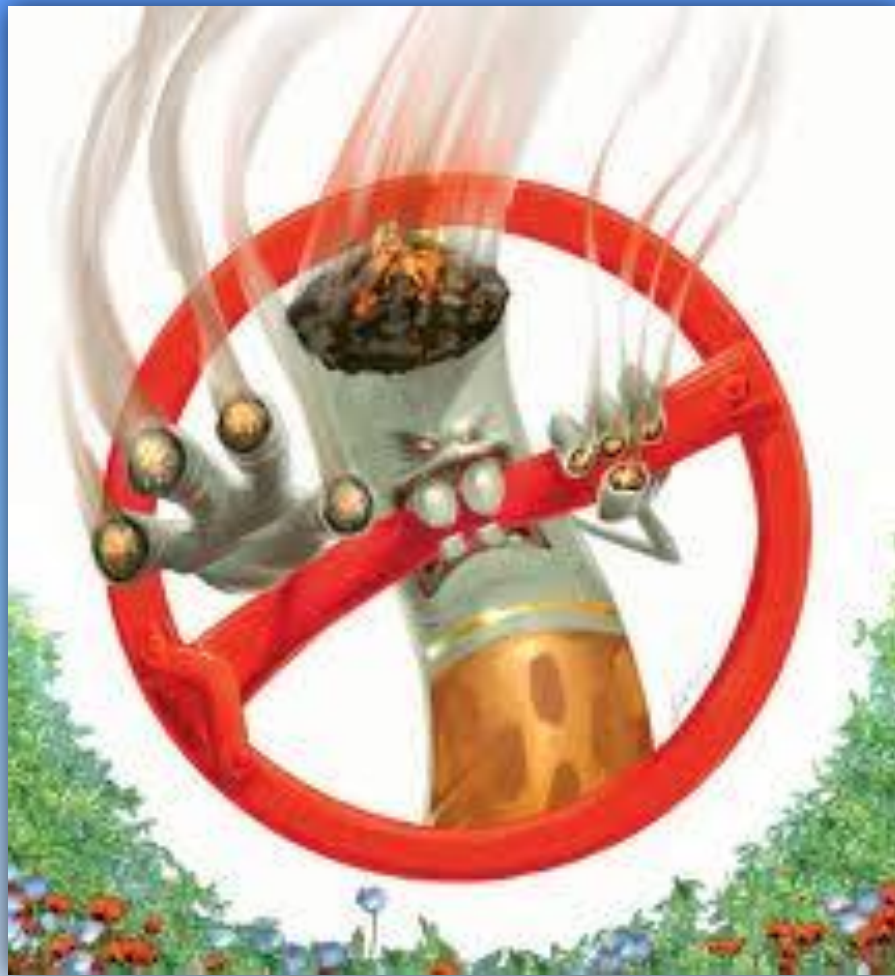
- Курение не приносит никакой пользы для здоровья человека, а только - вред. Кроме чувственной привязанности, существует еще и физическая - в организме накапливается определенное количество веществ, вызывающих зависимость, причем верхняя граница постепенно возрастает и человек вынужден курить всё больше, и больше.



- Табачный дым содержит около 4000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать на месте здоровых тканей рост раковой опухоли.



- В сигаретном дыме также содержатся несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Ежедневное выкуривание пачки сигарет равноценно лучевой нагрузке в 500 рентген за год.



- Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. Курение вызывает спазм сосудов, повышение давления и увеличение содержания в крови холестерина. Окись углерода блокирует гемоглобин крови и нарушается транспорт кислорода в клетки.



- Изменяется нормальная физиология всех органов и систем. При проникновении сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Какие же заболевания провоцирует курение?



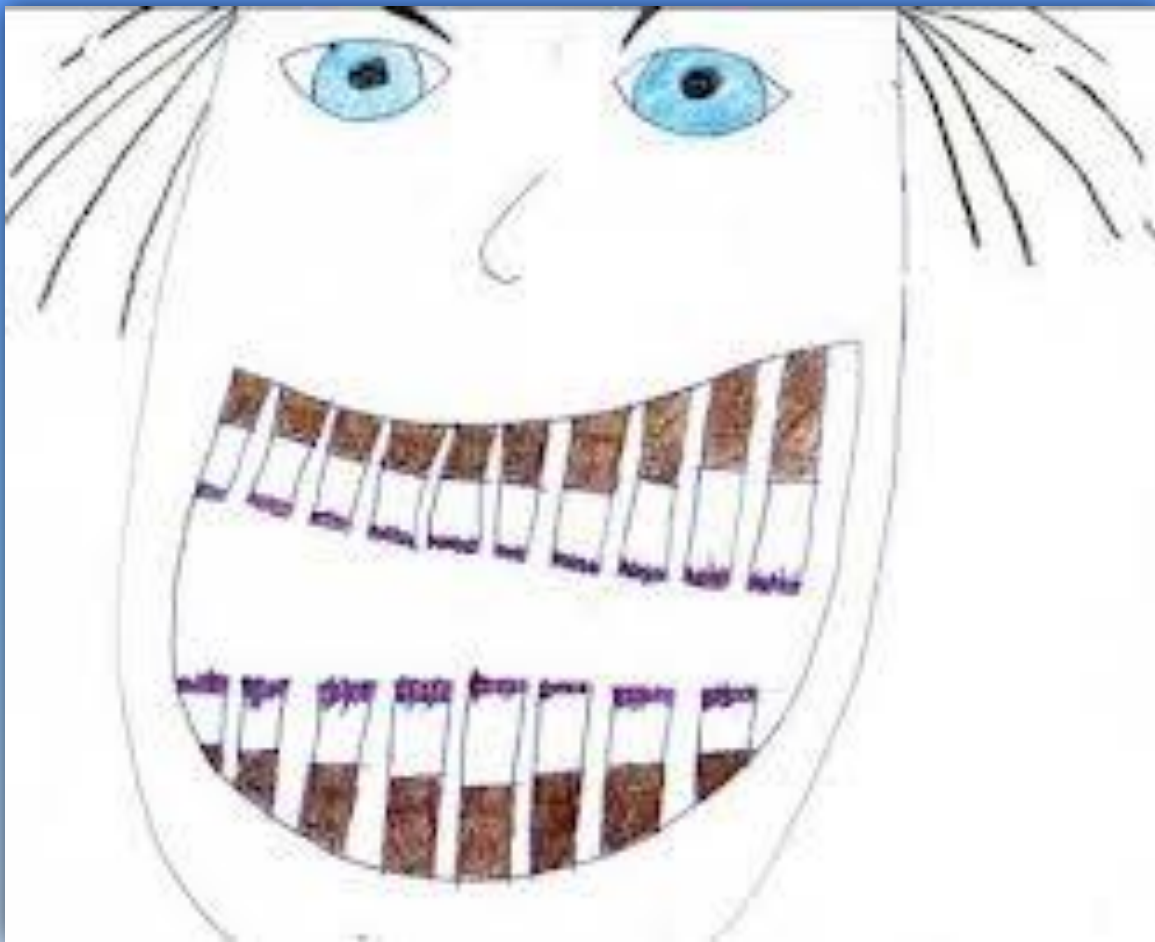
- Прежде всего, это сердечно-сосудистые болезни (стенокардия, инфаркт миокарда, тромбофлебит, эндоартериит - перемежающаяся хромота, нередко приводящая к гангрене и ампутации нижних конечностей...), заболевания органов дыхания (рак гортани, легких, хронические обструктивные заболевания легких, астма...), моче-половой системы (нефриты, циститы, импотенция...), пищеварительной системы (рак пищевода, желудка, гастриты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки...) и др.





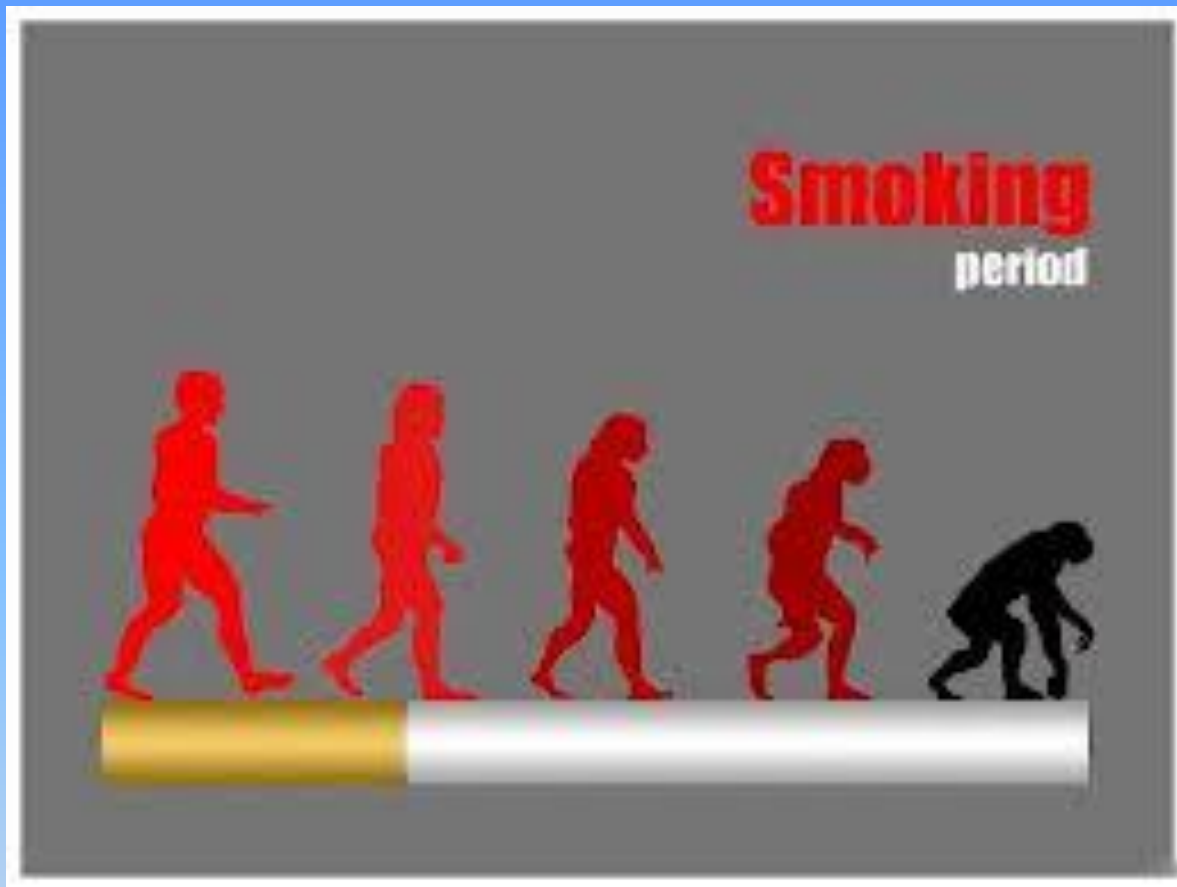
- Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Особенно вреден никотин беременным. При курении беременной женщиной наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут.

Регулярное курение во время беременности способствует хронической кислородной недостаточности. Высок риск возможного невынашивания беременности, рождения мертвого ребенка или ребенка ослабленного, с низким весом и врожденными уродствами. И курящая женщина в ответе перед потомством за свою пагубную привязанность.



- Ученые США и Великобритании в течение 40 лет наблюдали за группой курильщиков и пришли к следующим заключениям. Из 1000 человек, начавших курить в подростковом возрасте, 250 гибнут от воздействий табака до достижения ими 70-летнего возраста. Эти 250 умерших от курения людей укорачивают свою жизнь на 10-15 лет. Еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после семидесяти лет.

Сигарета убивает в три раза больше людей, чем наркотики, убийства, самоубийства, СПИД, дорожно-транспортные происшествия и алкоголь, вместе взятые.



- Всем известно, что курильщик наносит непоправимый вред и окружающим, или куря в помещении, что недопустимо и по этическим нормам, или выдыхая тот же дым из своих легких в окружающую атмосферу. Вторичный дым, или, как еще говорят - пассивное или вынужденное курение, может быть причиной всех вышеперечисленных заболеваний у ни в чем неповинных людей.

Вред курения очевиден. Мы не должны мириться с таким злом. Прочитав статью, задумайтесь об этом, и, если сами не курите, то помогите курящему человеку избавиться от этой пагубной привычки.

# Выписываем аргументы «за» и «против» курения.

- снятие нервного напряжения;
- желание казаться взрослее;
- склонность к простудным заболеваниям;
- старит кожу;
- голос становится хриплым, прокуренным;
- кокетство (красивая зажигалка, дорогая пачка сигарет);
- замедляется рост;
- элемент комфорта;
- плохой запах изо рта;
- желтеют зубы;
- мода;
- лишняя трата денег;
- похудение;
- рак лёгких, губ, горла.

Спасибо за внимание  
!