

# Курение- дань моде, привычка или болезнь?



**Табак приносит вред  
телу, разрушает  
разум, отупляет  
целые нации**

О. де Бальзак

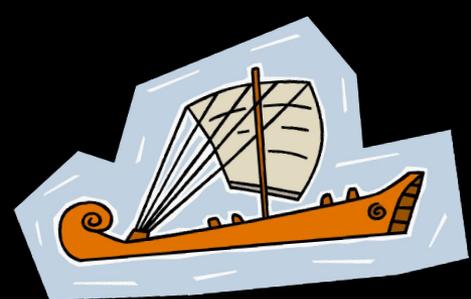
# ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА



**20 ноября - день отказа от курения!**

**31 мая – день без курения**





# Предистория

Из истории известно, что табак был завезен в Европу мореплавателем Христофором Колумбом. А первую плантацию табака в Европе, по иронии судьбы, вырастил врач Франциско Гернандес. В это время считали, что табак обладает лечебными свойствами. Французский посол в Португалии Жан Нико даже послал зерна табака в подарок королеве Франции Екатерине Медичи. Впоследствии фамилия Нико была использована в научном названии алкалоида табака никотина. Учитывая мнимые лечебные свойства табака, врачи рекомендовали курить даже людям, у которых было отвращение к нему. Поэтому в конце XVI и в начале XVII века табак получил очень широкое распространение. Вскоре, однако, в нем разочаровались, но это не помешало дальнейшему увлечению курением.



**Жан Нико**



**Христофор Колумб**

# Курение

В наше время каждый второй человек курит. Много написано про курение: «Курение убивает», «Курение способствует возникновению рака», «Курение убивает мозг» - можно привести тысячу примеров, но это никому не нужно. Люди, зная что курение вредит здоровью, все равно курят по две, по три пачки в день.

*Ведь каждая скуренная сигарета уменьшает человеку жизнь **на 15 минут**. Теперь представьте, что человек в день скурил 10 сигарет т.е. у него жизнь **уменьшилась на 7 дней**. А это продолжается изо дня в день, из года в год.*

Курильщики наносят себе большой материальный ущерб. Сколько денег ежегодно они пускают на ветер, в прямом смысле слова, которых хватило бы на приобретение полезных вещей! И еще: дурной запах изо рта, желтые зубы, грубый голос—все эти неизбежные последствия вреда курения не делают человека привлекательным.





Многочисленные медицинские исследования показали, что основной вред курения выражен в том, что табакокурение приводит к нарушению ритма сердечных сокращений, тормозит, затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы. Наиболее значительный вред курения выражается в том, что способствует развитию таких опасных для жизни заболеваний: как инфаркт миокарда и рак легких.



## А вы знали что...?

Кроме дегтя и никотина под влиянием высокой температуры из табака выделяется около 30 вредных веществ: сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла, среди которых особенно опасен бензидин — стопроцентный канцероген. В табачном дыме содержится значительное количество полония-200, который излучает альфа-частицы. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу облучения, равную 36 рад, что в 7 раз превышает дозу, установленную соглашением по защите от радиации. Табачный дым вредно действует на сердце, на сосуды и т.д.



Курильщики подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине появился даже термин **«пассивное курение»**. Это можно пояснить следующим: средняя концентрация никотина в организме некурящих людей после полуторачасового пребывания в накуренном и непроветренном помещении увеличивается в **8 раз**.



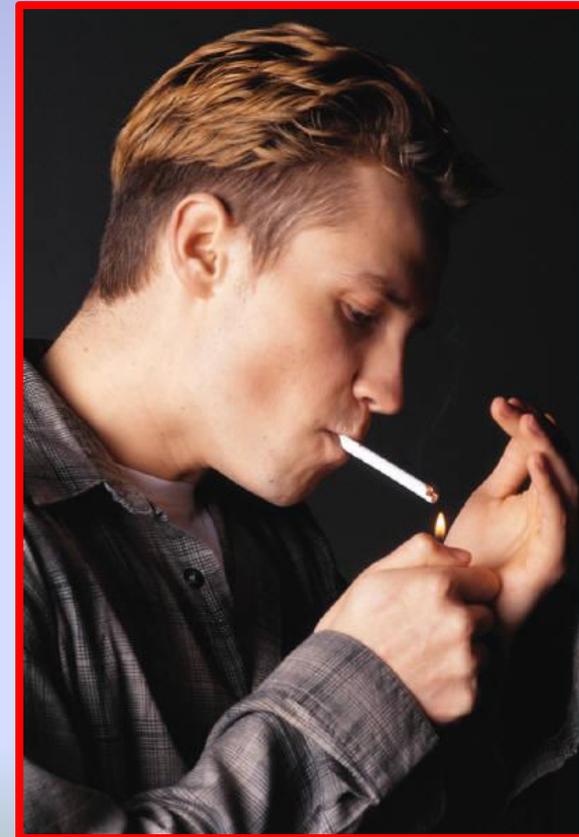
# Вред курения для подростков

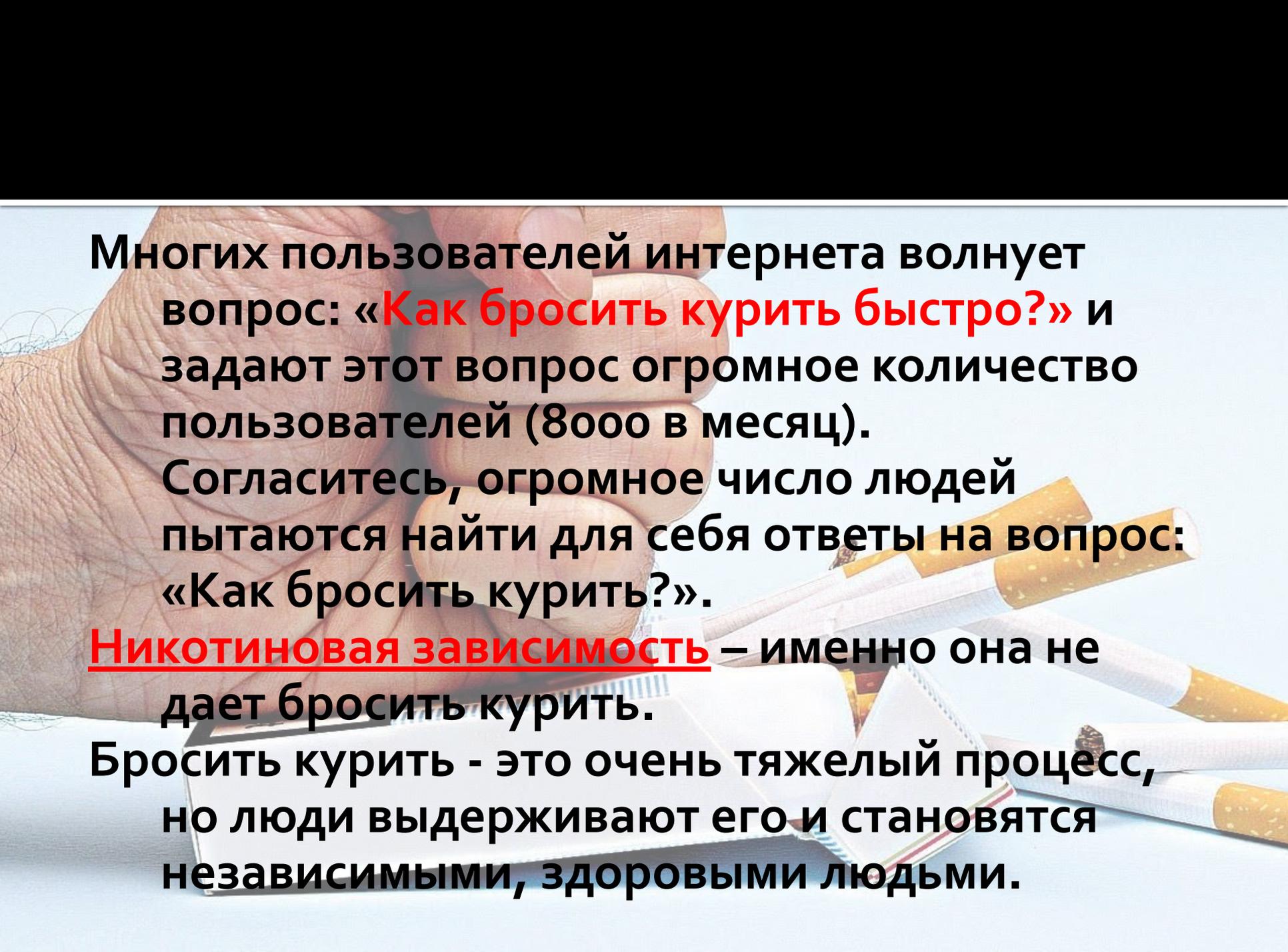
Курение подростков вызывает тревогу по нескольким причинам.

**Во-первых**, те кто начал ежедневно курить в подростковом возрасте, обычно курят всю жизнь.

**Во-вторых**, курение повышает риск развития хронических заболеваний (заболевание сердца, рак, эмфизема легких).

**В-третьих**, хотя хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, **подростки – курильщики чаще страдают от кашля, дисфункции дыхательных путей, образования мокроты, одышки и других респираторных симптомов.**





Многих пользователей интернета волнует вопрос: «**Как бросить курить быстро?**» и задают этот вопрос огромное количество пользователей (8000 в месяц).

Согласитесь, огромное число людей пытаются найти для себя ответы на вопрос: «Как бросить курить?».

**Никотиновая зависимость** – именно она не дает бросить курить.

Бросить курить - это очень тяжелый процесс, но люди выдерживают его и становятся независимыми, здоровыми людьми.

# Не попади и ты в ЭТОТ «капкан курения»!

