**Курение - вред здоровью**

*Все пороки от безделья.*

(народная поговорка)

**Курение или здоровье - выбирайте сами!**

По данным Всемирной организации здраво­охранения, в которой много и настойчиво изуча­ют проблему курения, от употребления табака умирает каждый пятый. Это значит, что мы еже­годно теряем 500000 людей! Сегодня Всемир­ная организация здравоохранения выступает с лозунгом: «Курение или здоровье? Выбирайте сами!» По данным английских врачей, каждая выкуренная сигарета стоит 5-10 ми­нут жизни. Двадцать выкуренных ежедневно си­гарет сокращают жизнь на 6-7 лет.

**Табачный дым идёт по организму**

*Последствия курения формируются медленно и приводят к различным заболеваниям. Особенно опасно курение для детей и подростков. Ещё не окрепший организм болезненно реагирует на табак.*

Табак содержит губительные для организма вещества. Общее количество их около 2000, а самым вредным из них является никотин.

**Никотин** - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего, лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от ¼ капли, собака от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли . Такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет. С курением связывается рост ряда серьёзных заболеваний. Цвет лица у курильщиков желто-землистый, ногти и зубы - желтые, они часто кашляют и отплевываются, голос грубый и хриплый.

Курящие подростки, в первую очередь, страдают заболеваниями нервной и сердечно – сосудистой системы. В 12 – 15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Даже незначительное курение в детском возрасте, вызывает у детей малокровие, расстройство пищеварения. Курение отрицательно влияет и на успеваемость ученика, он отстаёт от своих сверстников в умственном развитии. Учёные провели исследования, и оказалось, что на организм девочки табак действует гораздо сильнее: «вянет кожа», быстрее сипнет голос. Курение является основной причиной возникновения онкологических заболеваний полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов, лёгких. Смертельный дым пагубно влияет на весь организм в целом.

 **Вред не только себе, но и окружающим**

Многие считают, что вредные привычки – это дело каждого. Но они глубоко заблуждаются. Люди, которые живут рядом с курильщиками, поневоле оказываются в зоне риска и страдают от сигаретного дыма ничуть не меньше, чем сами курильщики. Табачный дым содержит в себе около 4000 химических соединений, 40 из которых вызывают раковые заболевания. Также в нём содержатся радиоактивные вещества.

Пассивный курильщик, находясь в одном помещении с активным курильщиком в течение часа, вдыхает дозу газообразных составных частей дыма, которая равна выкуриванию половины сигареты. Некурящие люди вынуждены вдыхать большое количество канцерогенных веществ. Не спасает от проблемы и проветривание помещения. Вредные вещества, содержащие в сигаретном дыме, оседают на стены, мебель, впитываются в одежду, волосы и кожу. Не зря же многие страны ввели официальный запрет на курение в общественных местах и даже штраф за это. Пассивное курение является причиной многих заболеваний сердечно – сосудистых и дыхательных систем. Есть повод задуматься для тех, кто курит, ведь здоровье близких в их руках.

 **Способы борьбы с курением**

Прекращение курения приносит огромную пользу для здоровья в любом возрасте. Это касается и тех людей, у кого есть болезни, и тех, у кого таковых нет. Бывшие курильщики живут дольше, чем те, кто продолжает курить. Во многих странах уже вошло в моду некурение. Быть крутым – это значит быть физически здоровым; иметь сильное развитое тело; успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Хорошо, если так будут считать все подростки и взрослые в нашей стране. Только нужно действовать самим и сейчас. Действенные (на мой взгляд), но в то же время простые способы борьбы с курением среди молодежи:

*- вести пропаганду здорового образа жизни;*

*- воспитывать детей примерами сильных личностей;*

*- следить за выполнением постановления, о продаже табачных изделий*

*подросткам;*

- убрать сигареты с производства;

*-*занимать свободное от учебы время спортом, чтением литературы;

- показывать фильмы о вреде курения;

*- родители должны показывать личный пример.*

**Заключение**

Болезни, вызванные курением, подкрадываются тихо, незаметно. Вылечить их гораздо сложнее, чем предупредить. В связи с этим напрашивается один –единственный вывод: самое лучшее – не начинать курить. А кто курит – бросайте! Привычка курить, сильна, но человек еще сильнее, и он ее победит!