# **О вреде курения**

Все знают, что курение вредно, но многие говорят: "Я курю уже 10 лет и нормально, ничего не болит и болезней никаких нет". Ничего и не должно болеть. Курение это же не вирус, а постоянное вредное воздействие на организм. Организм, конечно, сопротивляется и получается, что со здоровьем вроде бы как всё хорошо. Но вода камень точит...

### **Что такое табачный дым?**

Это самая обычная пыль, только очень мелкая. И вот эту пыль курильщики фильтруют своими лёгкими. Большая часть дыма выдыхается обратно, но за год через лёгкие проходит около800 грамм (литровая банка) дёгтя.

Особенно отрицательно влияет курение на сердце и сосуды. Никотин, воздействуя на симпатическую нервную систему, активирует работу ряда желез внутренней секреции. При этом в кровь выбрасывается избыточное количество биологически активных гормонов, которые суживают артерии, снабжающие кровью сердце, почки, печень. Люди, которые в момент стрессовой ситуации пытаются закурить, не нейтрализуют стресс, а усугубляют его. На сердце курильщика обрушивается дополнительная нагрузка: к порции гормона адреналина, добавляется новая порция этого же гормона под действием никотина.

При постоянном воздействии никотина происходит жировое перерождение сердечной мышцы.

После выкуривания сигареты сердце учащает свою работу на 10-15 ударов в минуту.

Никотин усиливает процессы свёртывания крови, а это повышает возможность образования тромбов. Внезапная смерть от ишемической болезни случается среди курильщиков в 5 раз чаще, чем у некурящих.

Никотин в полости рта раздражает окончания нервов. Из-за этого десны становятся рыхлыми, повреждается эмаль, увеличивается вероятность заболевания кариесом.

С табачным дымом в организм попадает угарный газ. О усиливает отложения холестерина в стенках аорты и коронарных артерий, что ведёт к более активному развитию атеросклероза.

Отмечается у постоянно курящих и периодическое ухудшение зрения.

Под влиянием никотина и ряда других веществ повышается кислотность желудочного сока, возникают гастриты и язвенная болезнь.

С дымом сигареты в организм попадают вещества, обладающие резко выраженным канцерогенным эффектом, табачная смола, радиоактивный полоний, бензпирен. 90% больных раком лёгких– заядлые курильщики.

**В зависимости от срока и интенсивности курения срок жизни сокращается на 2-10 лет. Вам ужасно повезет, если умрете внезапно от сердечного приступа, а не в страшных муках от рака легких.**

**Вероятность того, что завтра вы попадете под машину есть, но она чрезвычайно мала, а вот вероятность заболевания раком легких растет с каждой выкуренной сигаретой!**