

# Никотин – враг человечества.



На сегодняшний день проблема **табакокурения** стоит особо остро во всем мире.

Курение – это одна из причин возникновения многих хронических заболеваний...

## А чем же опасно курение?

Курильщики составляют 96 – 100 % всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий болен тяжким недугом кровеносных сосудов, приводящим к нарушению питания, гангрене и в итоге к ампутации нижних конечностей. Курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщиков в 13 раз чаще возникает инфаркт миокарда. Пагубно влияя на половые железы, никотин способствует развитию у мужчин половой слабости-импотенции. Употребление никотина матерью во время беременности связывают с синдромом внезапной смерти младенца. Бросившие курить женщины выглядят моложе на 13 лет и теряют в весе.

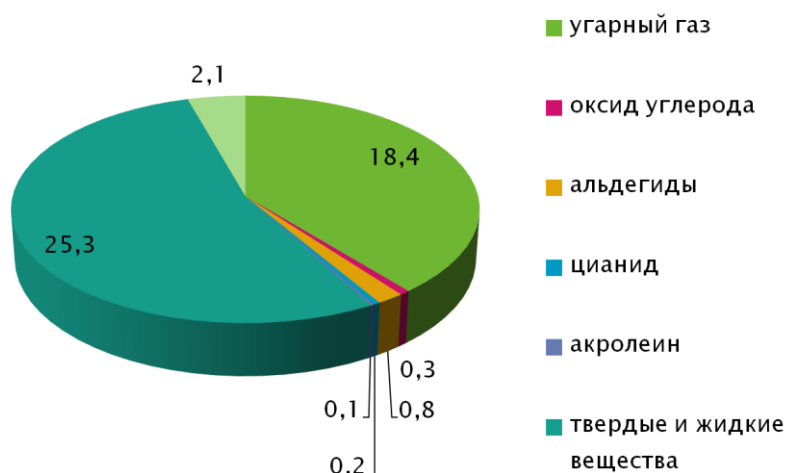
И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курение оказывает негативное влияние на внешний вид человека (хриплый голос, постоянный кашель, неприятный запах изо рта, одышка), его интеллект и генетическую предрасположенность к курению. Курящие люди подвергают опасности не только себя, но и окружающих. В медицине появился даже термин «пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуреном помещении определяется значительная концентрация никотина. Головная боль, головокружение, сердцебиение, разбитость – вот частые жалобы некурящих, которым приходится подолгу находиться в прокуренном помещении.

## Статистика

Каждый год на планете от заболеваний, полученных в результате курения табака, умирает 4 млн. человек (**смерть наступает каждые 8 секунд**). В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ. Через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия,

убийства и самоубийство, вместе взятые.

## Состав табачного дыма



По данным фармакологов при выкуривании 1 пачки сигарет средней крепости образуется 0,0012г синильной кислоты, приблизительно столько же сероводорода, 0,18г никотина, 0,64г аммиака, 0,92г оксида углерода(II) и твердых продуктов горения, называемых табачным дёгтем. В нем содержится около сотни химических веществ, в т.ч. бензпирен, бензотрацен, радиоактивный изотоп калия,

радиоактивный полоний, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводов – канцерогенов.

Курение – это одна из вредных и распространенных привычек среди молодежи. Привычка курить препятствует правильному формированию у несовершеннолетних поведенческих установок на здоровый образ жизни, замедляет их личностный и нравственный рост.

А если ты куришь и решил избавиться от этой неприятной привычки, то выбери из этого списка два-три подходящих тебе приема и пользуйся ими, когда захочется курить:

- Перечисляй и повторяй причины, почему ты решил бросить курить.
- Посмотри на часы в тот момент, когда возникнет желание закурить. Тебе надо продержаться всего несколько минут, и ты увидишь, что желание ослабло.
- Отвлекись! Сделай несколько физических упражнений, позвони по телефону.
- Надень резиновый браслет на запястье. В момент острого желания закурить перетяни запястье и скажи себе: «Держись!»
- Как только появится желание закурить, займись тем, что тебе приятно делать. Говори себе: «Я сделаю это! Я – сильный! Я смогу! Я больше не курю!»

Сейчас модно быть здоровым, спортивным, поддерживать хорошую физическую форму, чтобы тебя хватило на все: на интересную работу, карьерный рост, увлечение и на долгую-долгую жизнь. Если ты решил закурить, то подумай, какой вред приносишь своему здоровью.



### Уважаемые родители!

Ваш ребенок не закурит, если Вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его. Используете любую жизненную ситуацию, чтобы показать свое отношение к курению, помогаете ему стать хоть в чем-то более успешным, чем его сверстники. И тогда авторитет среди друзей ему будет обеспечен и без сигареты.