

Курение – враг здоровью



Сегодня мы затронем одну из главных тем безопасности жизни человека - проблему курения. На земле целых два международных дня, посвященных борьбе с курением: **Всемирный день без табака (31 мая)** и **международный день отказа от курения, который отмечается ежегодно в третий четверг ноября**. Первая из этих дат установлена Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году, вторая появилась даже раньше – в 1977 году, по решению Американского онкологического общества. Раньше считалось, что табак целебен, его дым отпугивает болезни, злых духов и т.д. Табак считали стимулирующим и успокаивающим средством. Табачные листья использовались как лечебное

вещество. Как же они ошиблись!!!! Наши предки увидели козни злых сил. Борьба с курильщиками началась уже при царствии Романова Михаила Федоровича. **Люди, начиная курить, не всегда задумываются, к чему может привести эта вредная привычка.** Курение давно распространилось и укоренилось у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. Под действием высокой температуры из табака и папиросной бумаги образуются ядовитые вещества: **никотин, угарный газ, аммиак, синильная кислота и другие.** Газообразные и твердые вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов и легочных пузырьков. Под воздействием **ядов табачного дыма** гибнут клетки эпителия, которыми покрыта слизистая оболочка трахеи. Поэтому у длительно курящих людей почти постоянно держится кашель, сопровождающийся обильным отделением мокроты. Не менее страдает и **сердце: никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Больше всего страдает нервная система.** Нарушается питание головного мозга за счет того, что к нему поступает кровь, мало обеспеченная кислородом. Ухудшается память, появляются частые головные боли. **Страдают и органы пищеварения.** Установлено, что среди больных язвенной болезнью курильщики составляют 98 %. У курящих матерей дети отстают в физическом, нервном и психическом развитии, у них снижен аппетит, они беспокойно и плохо спят. В настоящее время также установлена связь между курением и **злокачественными образованиями** нижних отделов мочевых путей, поджелудочной железы. **Курение – существенная причина возникновения рака полости рта, верхней и нижней части глотки, гортани и пищевода.** Ежегодно по причине употребления табака в России умирает 270 000 человек. Курят почти 70% мужчин и более 30% женщин. От болезней, связанных с курением, ежегодно погибают около 400 000 россиян. Следует реально представить и ощутить возможные последствия, когда ты заболеешь и останешься один на один со своей проблемой. Поэтому основным приемом и фактором борьбы с данным явлением является только убеждение. Но успех зависит исключительно от желания каждого отдельного здравомыслящего человека, который должен как можно быстрее сказать себе: **«С СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ НЕ КУРЮ!».**

**Откажись, хоть на сутки от дыма,
Без затыжек попробуй пожить!
Вот увидишь, мир станет чудесным,
И ты жизнью начнешь дорожить.**

Учебно-консультационный центр по защите прав потребителей,

гигиенического обучения и
воспитания населения
г.Барнаул, ул. Пролетарская 146а,
E-mail:uk-centr 7@altcege.ru,
Телефон: 8(385 2) 503032