



**КУРИТЬ УЖЕ
НЕ МОДНО**

**ПОЧЕМУ
МЫ ГОВОРИМ О КУРЕНИИ
КАК О ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКЕ?**

Почему, казалось бы, столь безобидное на первый взгляд увлечение большого числа людей на Земле вызывает всё большее беспокойство медиков? Почему курение опасно для здоровья?

С самого детства мы видим, как окружающие нас люди, иногда родители, иногда родственники, а потом наши друзья, разговаривая, общаясь, друг с другом, одновременно курят. Курят везде: на улицах, в автомобилях, ресторане, кафе, аэропортах, на вокзалах и даже в больницах. Мы постепенно привыкаем к тому, что табачный дым сопровождает нас повсюду. Постепенно это становится нормой для людей, для общества. А если кто-то в компании курящих людей отказывается я курить, он начинает выглядеть «белой вороной».

Становится нормой курить самому, вдыхать табачный дым от окружающих, то есть ежеминутно отравлять себя, свой мозг, свой организм и сознательно причинять своему организму боль. И только очень сильный человек может противостоять давлению общества.

Почему же, обжигаясь, мы сразу отдёргиваем руку, и почему, вдохнув отравляющий дым, мы тотчас не убегаем от него? Потому что мы не испытываем в тот же момент боли, какую испытывали при ожоге. Мы не почувствовали боли, но наш организм, наши ткани, клетки почувствовали, только мы пока этого не знаем и не осознаём.

В последние годы всё больше подростков в России и в других развивающихся странах курит. Если эта тенденция продолжится, то через 20-30 лет уже почти 70% всех смертей будет вызываться курением.

К счастью, уже во многих странах люди серьёзно задумались над этим. Что же заставило их изменить своё поведение и начать борьбу с курением?

Статистика. Оказалось, что почти половина всех случаев смерти обусловлено курением. 90% всех случаев рака лёгких вызваны курением.

Но курение страшно не только для тех, кто сам курит, оно опасно также и для людей, находящихся рядом с курящим и вдыхающим сигаретный дым. Это так называемое пассивное курение или курение «second-hand». Пассивные курильщики чаще болеют, чаще приобретают те же болезни, что и курящие. Было доказано, что дети, чьи родители курят, болеют чаще, чем другие их сверстники, в чьих семьях не курят.

Так как табачный дым влияет на ещё не сформировавшуюся нервную систему ребёнка или подростка, то таким детям труднее даётся учёба: их мыслительные процессы заторможены, физическое развитие ослаблено. В силу этих причин у них формируется некоторый комплекс «неуспевающих в жизни», который они стараются всеми силами преодолеть и пытаются занять среди сверстников место лидера, что далеко не всегда удаётся сделать.

Такие неудачи толкают подростков на неординарные поступки. Чтобы выглядеть в глазах других лидером, подростки очень часто начинают пробовать алкоголь или наркотики. А это, как известно, очень быстро вызывает зависимость, с которой подросток сам справиться не может. И такая, казалось бы, простая забава, как курение сигарет, становится причиной изменения психики и личности, а нередко калечит и всю жизнь человека.

Как же действует на нас курение?

Давайте сначала посмотрим, какие вещества содержатся в сигарете и потом при курении переходят в наш организм.

Сигареты содержат три ядовитых вещества:

- Никотин действует как стимулятор сердца и нервной системы, вызывая как увеличение частоты пульса, так и повышение кровяного давления. Никотин вызывает зависимость организма.
- Смолы содержат канцерогенные вещества и могут рассматриваться в качестве веществ, которые парализуют систему нормального очищения лёгких. Смолы ассоциируются и с «кашлем курильщика».
- Окись углерода замещает кислород в красных кровяных тельцах, заставляя работать сердце с большой нагрузкой, чтобы кислород доставлялся во все части нашего организма.

Как влияют эти вещества на наш организм, и какие реакции в нём наблюдаются под влиянием курения?

Эти реакции приводят к **немедленным симптомам или длительным**. К немедленным симптомам можно отнести: головокружение, слёзоточивость, кашель, жжение в носоглотке, гортани, слёзоточивость и жжение в глазах, иногда головная боль и сердцебиение. Это быстро проходящие симптомы, которые исчезают через несколько часов после выкуренной сигареты.

Но затем, если человек продолжает курить, часть этих симптомов переходит в постоянные спутники курения. К ним можно отнести кашель с мокротой, одышку, утомляемость, жёлтые зубы, пальцы, ломкость волос и другое. Как правило, эти симптомы не исчезают и остаются практически на всю жизнь.

Только, если человек бросает курить, эти симптомы могут исчезнуть и то лишь спустя год. И только в том случае, если до этого не перейдут уже в хроническое заболевание.

Каковы же **последствия** курения? Какие **заболевания** вызывает курение?

- рак лёгких, горла;
- хронический бронхит, эмфизема;
- болезни сердца, инфаркт;
- рак поджелудочной железы...
- ... и многое другое.

Оказывается, что почти половина всех случаев смерти происходит по причинам, которые связаны с курением. Можно себе представить, сколько людей могло бы жить ещё 5, 10, 20 лет, если бы они не курили и сознательно не сокращали свою жизнь. Однажды начав курить, мы увеличиваем свой риск умереть в несколько раз быстрее.

Но, кто в 15- 20 лет думает о болезни и тем более о смерти?

Ведь в этом возрасте мы все молоды, здоровы, а то, что случается с другими, с нами никогда не случится. К сожалению, это не так. Именно в 14-17лет человек сознательно влияет на своё здоровье, формируя у себя вредные привычки. Именно в этом вопросе мы решаем, будем ли мы иметь хорошее здоровье в будущем, будут ли у нас рождаться здоровые дети.

Влияние на организм:

Курение влияет в основном на респираторные и сердечно-сосудистые системы:

- повышает частоту пульса;
- уменьшает температуру кожи;
- повышает кровяное давление;
- заменяет кислород в крови окисью углерода;
- парализует и расщепляет эпителий и тем самым не позволяет лёгким очищаться;
- делает зубы и пальцы жёлтыми; вызывает сужение сосудов.

Молодые люди и курение

Во многих странах, таких, как США и Канада, подростки стали всё больше понимать, что курить для них очень вредно. В США, например, среди подростков 12-18 лет курит только 14%. В основном это люди из семей с низким доходом, низким уровнем образования. В таких странах уже давно вошло в моду некурение.

Быть крутым - это значит быть физически здоровым, иметь сильное развитое тело, успевать в жизни. Это несовместимо с курением. Курящие часто болеют, как правило, имеют астеническое телосложение, так как не занимаются спортом. В общем, бицепсами не похвастаешь.

Лицо курящей девушки легко выделить из толпы – она не может похвастаться красотой: кожа со временем обычно приобретает сероватый оттенок, зубы желтеют, волосы становятся ломкими и тусклыми. Из-за нарушения периферического кровообращения у курящих всегда холодные и влажные руки. Самое же неприятное - это запах, который невозможно перебить никакими духами, даже самыми дорогими. Но если девушка всё же пользуется духами, то смесь запахов табака и духов становится просто отталкивающей.

Курящие девушки так же, как и юноши, часто курят потому, что хотят утвердиться в компаниях, быть «своими». Однако большинству юношей не нравится, когда девушка курит, и в постоянные подруги или жёны они предпочитают выбирать девушек из числа некурящих.

**Какие факторы влияют
на нас, на наше поведение?**

Почему молодые люди выбирают или не выбирают курение? Ответы на эти вопросы они дают сами.

Основные причины, почему молодые люди выбирают курение:

- они чувствуют, что это заставляет выглядеть их независимыми, взрослыми, привлекательными;
- они хотят нравиться и приниматься друзьями, которые курят;
- один или оба родителя курят;
- любопытство;
- курение становится привычкой.

Некоторые причины, ПОЧЕМУ

молодые люди выбирают

НЕКУРЕНИЕ:

- **курение вызывает зависимость;**
- **это стоит слишком дорого;**
- **их родители и другие авторитетные для них взрослые возражают против курения;**

- курение вызывает неприятный запах изо рта и оставляет неприятный запах на одежде;
- курение вызывает разные типы рака;
- курение не сочетается со многими видами спорта;
- их друзья не курят;
- их родители не курят;
- им не нравится вкус и запах сигарет.

Если Вы твердо решили бросить курить, рекомендуем использовать

ПЯТЬ СОВЕТОВ:

Первый совет - не затягивайтесь при курении. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь, без затягивания - 5-10%.

Второй совет - выбрасывайте сигарету недокуренной на одну треть.

Третий совет - между затяжками не оставляйте сигарету во рту.

Четвертый совет - ведите подсчет выкуриваемых сигарет, уменьшая каждый день их число.

Пятый совет -

- не курите натошак;
- не курите на ходу;
- не курите во время работы.

Сделайте свой решительный шаг к здоровью!

Желаем Вам успеха!