**Курение.**

***Немного истории***

Курение табака возникло еще в глубокой древности. Так, в Египте при раскопках могил фараонов, были найдены глиняные курительные трубки. Изображение трубок сохранилось на старых индийских картинах.

Курение табака имело место в древности в ряде стран Азии. Однако, большинство народов долгое время ничего не знали о табаке и прекрасно обходились без него. Широкое распространение курения началось после открытия Америки.

Христофор Колумб и его спутники впервые увидели табак и стали первыми курильщиками из европейцев. Распространение табака встречало в разных странах сильное противодействие. В Турции курение табака рассматривалось как нарушение законов и виновных сажали на кол. Персидский шах Аббас приказал сжечь торговца, который завез табак в военный лагерь.

В Россию табак попал в конце XVI века и тоже был встречен не очень приветливо. За курение полагалось серьезное наказание – от палочных ударов, до обрезания носа и ушей.

Торговцев табаком ждала смертная казнь. Широкое же распространение и одобрение табак и табакокурение получило благодаря Петру I, который довольно быстро понял ценность для казны этой пагубной привычки.

Курение стало особенно популярным с начала XX века. ***В настоящее время курение табака является самым распространенным видом наркомании во всем мире.***

Вред табакокурения огромен. Статистика ВОЗ впечатляет:

- курят более одного миллиарда человек;

- не расстаются с сигаретами примерно 41% мужчин, 21% женщин;

- в Беларуси курят примерно 32-42% населения;

- курение убивает на планете 6 человек в минуту;

- из 1000 молодых людей, выкуривающих по 20 сигарет в день, каждый четвертый умирает от болезней, связанных с курением;

- непоправимо вредно курить в юношеском возрасте, когда организм формируется и развивается.

**Почему же мы начинаем курить, а потом никак не можем избавиться от никотиновой зависимости?**

Курение –своего рода остаточный–сосательный рефлекс. Попыхивая сигаретой, мы как бы возвращаемся к самой милой пеленочной стадии своего развития.

- Психологи считают, что дым выполняет роль некой завесы, отгораживающей нас от людей;

- Социологи считают, что это мода, самоутверждение или просто «за компанию». Причем 39% закурили в 13-15 лет, а 41% - в 16-20 лет.

Чаще всего дети начинают курить в школьном возрасте. Желание казаться взрослыми, чувствовать себя «настоящим мужчиной» - одна из основных причин начала курения у мальчиков.

***Что же такого содержит табачный дым?***

В дыму содержится несколько тысяч различных компонентов. Свыше 200 из них опасны для организма и могут стать причиной многих болезней. **Наиболее опасны никотин, окись углерода, углекислый газ, аммиак, табачный деготь, полоний, висмут, мышьяк, никель, калий, уксусная кислота, синильная, сероводород, формальдегид и другие.**

Наиболее ядовит **никотин**, который составляет 28,7% общей токсичности табачного дыма и вызывает у человека пристрастие к табакокурению.

**При медленном курении в дым переходит 20% никотина, при быстром – 40%. Ядовитые вещества кровь разносит по всему организму за 21-23 сек. Никотин и продукты его распада выделяются с мочой на протяжении 10-15 час. после курения.**

Именно в течение этого времени компоненты табачного дыма, воздействуя на органы и системы, разрушают их.

В первое время, когда подросток начинает курить, организм препятствует введению яда (першение в горле, тошнота, головокружение). Затем привычка курить становится настолько сильной и непреодолимой, что у подростка отмечаются явления пристрастия и зависимости.

Установлено, что люди, начавшие курить до 15-летнего возраста, умирают от рака легкого в 5 раз чаще чем, те, которые начали курить после 25 лет.

Ученые утверждают, что для привыкания к никотину ребенку до 16 лет достаточно двух дней.

**Курение очень вредно сказывается на здоровье подростков.**

У курящего подростка нарушается обмен веществ - ухудшается усвоение сахара, очень нужного для питания мозга, мышц и других тканей.

Курение способствует разрушению витаминов в организме. Поэтому курящие подростки худеют и они менее сильные и выносливые, чем не курящие. У курящих возникает притупление памяти, сообразительности, появляется вялость, повышенная раздражительность, утомляемость.

**Девушка и сигарета вообще явление не совместимое.** В моде на сигарету есть серьезное зло для девушек: утрата свежести кожи и чистоты голоса, морщины, отталкивающий запах изо рта, кашель, потеря женственности. Природой женщине уготована высокая миссия – продолжать человеческий род. У курящих женщин рождаются дети ослабленные, часто болеющие.

Подростки обычно покупают самые дешевые сорта сигарет, в которых содержится намного больше никотина, чем в дорогих. Кроме того они выкуривают сигарету до конца ( а наибольшее количество никотина содержится в ее конце), причем выкуривают быстро, так как часто курят скрываясь. Иногда подростки подбирают и докуривают чужие окурки, что может привести к заболеванию инфекционными болезнями.

***Немного о пассивном курении***

Необходимо также знать, если человек не курит, но находится в компании дымящих курильщиков, то он получает такую же дозу яда, как и этот курильщик.

Почти все курильщики уверены, что курить или не курить – это их личное дело. Где курить, когда и как часто – это тоже касается только их.

Но учеными доказано, что в среднем 25% всех веществ, содержащихся в табаке, сгорают и разрушаются в процессе курения, 20% попадают в организм курильщика, 5% остается в фильтре сигареты и 50% уходит в окружающий воздух. На открытом воздухе в зависимости от направления ветра зона «действия» табачного дыма находится в радиусе до 5 метров.

В помещениях, где курят, загрязненность воздуха веществами табачного дыма может достичь 60-90%. В плохо вентилируемой закрытом помещении некурящий человек за 1 час вдыхает столько же дыма, сколько курильщик получает, выкурив 1 сигарету.

**Вред табакокурения настолько огромен,** что в последние годы в ряде стран введены меры, направленные против курения: запрещена реклама табачных изделий и продажа табачных изделий несовершеннолетним, курение в общественных местах и транспорте. В ряде стран Европы, в Америке запрещена табачная реклама на спортивных соревнованиях, курение в самолете, офисах, кинотеатрах, такси; за окурок, брошенный на улице – штраф.

Наша же страна – просто оазис для оттесняемых в угол производителей и продавцов. Мы, настоящие аборигены, с удовольствием меняем свое здоровье на разноцветные картонные коробочки и балдеем в клубах сизого дыма.

*В одной из клиник Минска висит плакат:*

***«Курение – это смерть.***

***Смерть – это сон.***

***Сон – это отдых.***

***Так что курите на здоровье»***

***Если Вы не курите***

- Ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет, и это будут годы без отдышки, сердечных болей и неврозов;

- У Вас на 90% меньше риска умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита, на 25% - от болезней сердца и сосудов.

- Вы будете выглядеть лучше, кожа будет чище и здоровее, а зубы белее. При этом одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом;

- Вы сохраните здоровье своим будущим детям;

- Ваши близкие не будут задыхаться в табачном дыму.