**Профилактика потребления табака и воздействия табачного дыма: о вреде потребления табака**

В табачном дыме содержится много ядовитых вредных веществ: синильная кислота, сероводород, никотин, аммиак, оксид углерода, радиоактивный изотоп калия, мышьяк. Некоторые курильщики полагают, что сигаретные фильтры, освобождая дым от содержащихся в нем частиц, делают его безвредным. К сожалению, это не так. Никотин способствует нарушению зубной эмали и отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать специфический запах. Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капилляры их расширяются, слизистая оболочка воспаляется. Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества раздражают слюнные железы. Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным. Потери аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка – вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после пробуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту. В результате поступления дыма в кровь, кровь обогащается угарным газом вместо кислорода. В результате снижается гемоглобин. Высокая доза синильной кислоты в дыме возбуждает центральную нервную систему, может наступить ее паралич, прекращение дыхания, а затем остановка сердца. У курящего человека снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности, к туберкулезу.

**Никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения.**

Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака - от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

**Бросить курить под силу каждому!** Причинами для принятия такого решения являются:

* стремление сохранить здоровье;
* желание избавить окружающих от вредного воздействия дыма;
* стремление приобщиться к спорту.

Существуют факторы, которые удерживают человека от употребления сигарет:

* внутренний самоконтроль и целеустремленность;
* привязанность к своим близким;
* возможность активного участия в значимой деятельности.
* успешность в овладевании знаниями и умениями.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В медицине имеется термин «Пассивное курение». В организме некурящих людей после пребывания в накуренном и не проветренном помещении определяется значительная концентрация никотина.

У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин «С» необходимый ребенку в период роста.

Забота о здоровье – дело каждого человека и всего общества!

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ОКРУЖАЮЩИХ И БЛИЗКИХ: НЕ НАЧИНАЙТЕ И БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!**