**07.07.2017**

**Табак как наркотическое средство**

Табак является психоактивным средством, вызывающим пристрастие. Дым от горящего табака при курении обладает сложным составом. Он содержит около 300 химических веществ, которые способны повреждать живые ткани, в частности смолы и родственные им соединения, никотин и токсические газы типа оксида углерода, цианистого водорода и оксидов азота, и др.

**Вредные последствия курения табака**

Документально подтверждено множество вредных эффектов курения табака. Его воздействие на здоровье человека определяется индивидуальными особенностями каждого курильщика. Последствия курения вредны, но проявляются через много лет, поэтому связь с этой вредной привычкой не является очевидной. Многие говорят: «...курю, курю много, давно, пока никаких патологических сдвигов в организме не вижу...», но статистика и клинические наблюдения свидетельствуют о другом. Приведем данные экспертов ВОЗ:

- смертность среди курящих сигареты приблизительно на 30-80% больше, чем среди некурящих; о смертность возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет;

- смертность среди курящих пропорционально выше среди лиц в возрасте 45-55 лет, чем среди более молодых или пожилых людей;

- смертность выше среди людей, начавших курить в молодом возрасте;

- смертность выше среди тех курящих сигареты, кто затягивается дымом;

- смертность среди бросивших курить ниже, чем среди тех, кто продолжает курить; о курильщики трубок или сигар в целом умирают не чаще, чем

- некурящие, так как они курят умеренно, не затягиваются; о смертность среди тех, кто курит часто или затягивается, на 20-40% выше, чем среди некурящих.

Кроме сокращения лет жизни курильщики к тому же обладают плохим здоровьем. У злостных курильщиков поражается сердечно-сосудистая система. Это выражается прежде всего в склеротических изменениях сосудов, следствием чего бывает ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, появление риска инсульта или нарушения мозгового кровообращения; для них также типичны частые респираторные заболевания, хронический бронхит, эмфизема легких, рак легкого. Поэтому дыхание у курильщика затруднено, легкие хуже снабжают кислородом кровь.

Курение ухудшает физическое состояние организма, снижает жизненный тонус. Курение отрицательно сказывается на функции пищеварения: никотин ослабляет чувство голода путем торможения «голодных» сокращений желудка, т.е. никотин снижает аппетит. Курение также влияет на использование организмом витаминов. Уровень витаминов В6, В,12 и С в крови уменьшается, потому что большее их количество расходуется на процесс детоксикации веществ, содержащихся в табачном дыму.

Таким образом, табак — наркотическое средство. Курение табака вызывает психологическую и физическую зависимость и приводит к разрушению здоровья. Наиболее распространенные болезни заядлых курильщиков — ишемическая болезнь сердца, инсульты, бронхиты, эмфизема и рак легких. Особенно опасно курение табака для женщин и молодежи.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!!!