



Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны (курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких), а несколько сотен ядовитых: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота и т.д. В сигаретном дыме присутствуют также радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков-полпачки.

Для женщины курение особенно вредно. При первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота - это проявление защитных реакций организма. С каждой новой затяжкой организм сдается и получает отравление, защитные реакции угасают и курильщица не чувствует дискомфорта. Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется кашель по утрам, появляется осиплость голоса, запах изо рта, кожа становится дряблой, желтеют зубы и вообще девушка выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и пытается *уменьшить вред от курения*, переходя на легкие и «женские» тонкие сигареты. Но организм начинает требовать свою дозу никотина, и девушке приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина. Многие девушки так же замечают, что сигарета снижает стресс, это еще больше делает зависимой от сигареты, курящие люди не умеют иначе бороться со стрессом. *Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию.* Исследования установили, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42 %, а у некурящих – лишь в 4 %. Табак дает 96 % выкидышей, 1/3

недоношенных детей. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

Исследования подтвердили, что к курению склонны люди с психическими расстройствами, они выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств.

Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками. Значительно повышается опасность заболеть не только раком легких, но и некоторыми другими видами этого страшного недуга.

Табак является предотвратимой причиной смерти. Зная о реальном риске его потребления, можно значительно снизить распространение данной зависимости и спасти жизни.