***« А чем конкретно вредно курение?»***

***Саша, 15 лет***

* В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около 4000 вредных веществ, в том числе ***окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен,радиоактивные элементы…***

и все это попадает в организм курильщика.

* ***Окись углерода*** (ее еще называют угарным газом) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин неспособен переносить кислород, в результате чего нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, ***все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.***
* Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов. А также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие ***бронхиальной астмы***, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей – ***хронический бронхит***, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к ***раку губы, языка, гортани, трахеи, легких.***
* Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.
* Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению ***язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.***
* Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных сигарет за день ослабляют восприятие разговорной речи.
* Заявления курильщиков, что никотин помогает им сосредоточиться, потерпел фиаско. Курение, напротив, снижает скорость мышления и уровень интеллекта.

***Только для девочек…***

* Взрослые женщины имели бы более здоровые зубы, если бы в молодости не курили. Согласно исследованиям, лишь 26% некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают 48%.
* Ученые установили, что на внешности женщины курение сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть. Каково их выносить коже?
* Сначала появляется серый цвет лица. Потом преждевременные морщины, кожа становится более тонкой, ранки на ней заживают хуже.
* У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, паховой грыжей или косоглазием.

***Только для мальчиков…***

* Курение замедляет рост. Мальчик, который рано начал курить, рискует остаться низеньким.
* Курящий подросток вряд ли сможет стать сильным, быстро бегать и танцевать до упада. Оксид углерода в 200 раз лучше присоединяется к гемоглобину крови, чем кислород. И тогда кровь несет в клетки организма не кислород, а угарный газ. Но клеткам – то нужен кислород!
* Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, ведут к преждевременному облысению.
* Шансов стать импотентом у курильщика в 2 раза больше, чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах. А еще курение повреждает сперму. Чем раньше молодой человек начнет курить, тем труднее ему будет впоследствии стать отцом.

***И это только малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет!!!***

***Мифы о курении***

* ***Курят все.***

Не все. У нас в стране курят 60% мужчин и 10% женщин. Это, конечно, много. В развитых странах курящих гораздо меньше, и даже не все подростки пробуют курит. Среди девочек 13-14 лет – только 25% , и то к 17 годам их число сокращается до 18%. А вот число курящих мальчиков, к сожалению, увеличивается.

* ***Курить понемногу не вредно***

Это не так. 2 сигареты, которые женщина выкуривает каждый день, или 3 сигареты для мужчины сокращают их жизнь на год.

* ***От курения худеют***

Вокруг столько полных людей, которые курят? Что же они не худеют? Другое дело, что люди, бросившие курит, могут в первые месяцы немного поправиться. Просто они теперь по-другому ощущают вкус еды, ее аромат, у них появляется аппетит. Но если не переедать, быстро войдешь в норму.

* ***Курящая девушка выглядит привлекательно***

На самом деле 80% мужчин предпочитают, чтобы женщины не курили.

* ***Курение успокаивает***

Увы. Последние исследования показали, что это не так. Наоборот, курение повышает тревожность и ведет к депрессии.

* ***Курение модно***

***Сейчас модно быть здоровым, спортивным, чтобы тебя хватило на все: на интересную работу, карьерный рост, путешествия, увлечения…и на долгую-долгую жизнь!!!***

******

***Дым «ломает» организм***

***(буклет для подростков)***

******