**«Вред курения»**

Курение табака-одна из самых распространенных вредных привычек, приводящая иногда к серьезным нарушениям здоровья.

Курение-медленное самоубийство, вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. Каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни, а сигарета с фильтром-5 минут. Некоторые считают, что курение повышает умственную работоспособность. Но повышение возбудимости коры головного мозга при курении быстро сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака. При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступает более 300 вредных химических веществ, повреждающих живые ткани. Среди них смолы и родственные им соединения, никотин, окись углерода (угарный газ), синильная кислота, ацетон, и др. В том же ряду и полоний-210, который, излучая альфа-частицы, подвергает организм радиоактивному облучению. Особой токсичностью отличаются смолы, представляющие собой густые, чёрные, липкие вещества, которые образуются при сухой перегонке табака. Смолы-это канцерогены, которые провоцируют раковые заболевания. Также сигареты содержат специальные присадки, которые производители добавляют в табак, чтобы усилить зависимость курильщика от сигареты, сделать его окончательным рабом этой пагубной привычки. Никотин является одним из самых ядовитых веществ и вызывает наиболее сильное пристрастие к курению, называемое никотинизмом. Он быстро всасывается из лёгких в кровь и в течение 7 секунд разносится по всему телу, проникая во все органы, включая мозг, а при беременности -во все органы плода.

Смертельная для человека доза никотина-50 мг.

При выкуривании 1 сигареты в организм поступает 1 мг никотина.
Курение вызывает около 25 различных заболеваний. От курения страдают практически все органы и системы физического тела, особенно лёгкие, сердечно-сосудистая система, кровь, печень, репродуктивные органы, мозг и нервная система. У мужчин старше 45 лет 30 % всех заболеваний вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков 40–49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних-в 19 раз выше. Курение приводит к развитию трёх основных заболеваний с летальным исходом: рак лёгкого; хронический бронхит и эмфизема лёгких; коронарная болезнь. Курящие в 10 раз чаще страдают от простудных заболеваний, кашля, эмфиземы лёгких.

У курильщиков в 12 раз чаще развивается стенокардия и в 10 раз чаще-язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Кожа курящего человека становится тонкой, как пергамент, сероватого цвета. Особенно это становится заметным на лице курящей женщины. Волосы курящих преждевременно становятся седыми; у таких людей снижается иммунитет.

Никотин вызывает гибель клеток мозга-нейронов.

В результате курения постепенно снижается насыщение крови кислородом и развивается кислородное голодание, от которого страдает функция нервной системы, прежде всего, головного мозга.

Окись углерода, находящаяся в табачном дыме, также оказывает неблагоприятное влияние на психомоторные функции. Так, под воздействием окиси углерода у человека снижается способность выполнять тонкие операции руками, оценивать высоту звука, интенсивность освещения, длительность временных интервалов. Происходит это потому, что окись углерода вступает в соединение с гемоглобином, а это препятствует усвоению организмом кислорода.

Нервная система страдает от того, что витамин С, необходимый для ее деятельности, разрушается под влиянием никотина, что само по себе уже может привести к появлению раздражительности, быстрой утомляемости, снижению аппетита, нарушение сна.

Например, подсчитано, что одна выкуренная сигарета нейтрализует половину того количества витамина С, который организм человека должен получить за сутки.

Кроме того, под воздействием никотина нарушается усвоение других витаминов: в организме курильщика возникает дефицит витаминов А, В1, В6, В12.

Раннее курение нередко приводит к развитию так называемой юношеской гипертонии. Если вначале артериальное давление повышается периодически, ненадолго, то через 4-6 лет курения оно уже стойко держится на высоких цифрах.

Популярность курения падает глобально, но, к сожалению не в России, где 38 миллионов людей выкуривает в среднем более 20 сигарет в день, как и 40 лет назад. Россия сегодня занимает второе место в мире по потреблению табака после Китая.

Остаётся надеяться, что развитие табачного законодательства в России позволит смягчить эту суровую статистику, но при этом необходимо помнить, что ответственность за наше здоровье лежит прежде всего на нас самих, а не на государстве.

Материал подготовлен на основе информации открытых источников.

***ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской***

***профилактики города Старого Оскола»***

***Отделение спортивной медицины***

***Спортивный врач Павловская Е.И.***