Давайте все скажем**«НЕТ» курению,**ведь курение – это крайне опасная штука. Человек начинает вдыхать в себя тлеющие растительные (табак) продукты, которые быстро вызывают зависимость и чувство постоянной тяги к их употреблению.

**Курение** вредит и **здоровью** желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит и др. Болезни дыхательной системы. **Курение** сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита...

Сигарета – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова. Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

* **смолы** – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
* **мышьяк** – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
* **бензол** – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
* **полоний** – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
* **формальдегид** – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
* **другие вещества** – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Это такие последствия курения, как ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

**Патологии органов пищеварения.** Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит и др.

**Болезни дыхательной системы.** Курение сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита, а также увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом.

**Заболевания полости рта.** Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.

**Заболевания репродуктивной системы.** Наиболее частыми последствиями у женщин являются менструальные дисфункции, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза. Под влиянием курения здоровье мужчин страдает не меньше. У них отмечается снижение фертильности, эректильная дисфункция, уменьшение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности.

**По данным 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.

По утверждению специалистов, дым, струящийся от зажженной сигареты (неотфильтрованный, побочный), содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в 5 раз больше оксида углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Хотя некурящие обычно не вдыхают побочный дым в такой концентрации, в какой курящий вдыхает основной дым, вдыхаемая концентрация все же эквивалентна одной выкуренной сигарете в день. Для людей, работающих в помещениях, где сильно накурено (типа бара или офиса), степень пассивного курения может достигать эквивалента в 14 сигарет в день.