

ФАКТЫ О КУРЕНИИ

1. **В состав табачного дыма** входит около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более сорока из них могут стать причиной раковых заболеваний. Токсические вещества табачного дыма – свинец, висмут, мышьяк, сенильная кислота, формальдегид и другие.

2. **В течение 30 лет курильщик выкуривает** около 20000 сигарет, поглощая в среднем 800 г никотина. Продолжительность жизни курильщика на 8-15 лет меньше, чем у курящего.

3. **Главной причиной возникновения и развития «табачного кашля»** становятся капли дегтя, осевшие в легких. Вследствие этого возникает постоянный воспалительный процесс – хронический бронхит и постоянный спазм легких – эмфизема. Это в свою очередь приводит к легочной недостаточности: одышке, бронхиальной астме, раку легких.

4. **Курение ведет к сужению кровеносных сосудов**, нарушая кровоснабжение внутренних органов и создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у курящих.

5. **Курение и поражение сосудов нижних конечностей.** В народе это заболевание отмечено как «ноги курильщика». Суть заболевания – сужение просветов артерий из-за действия никотина. В результате нарушается питание тканей, и в крайнем случае происходит их омертвление (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими симптомами как зябкость ног, чувство онемения в пальцах.

Затем наступает перемежающаяся хромота. Завершается заболевание гангреной и ампутацией.

6. Риск заболеть и умереть от болезни сердца (гипертония, стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт) выше, если человек курит. При курении никотин способствует повышению частоты сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.

7. Табак является аллергеном и способен играть стимулирующую роль в развитии ряда аллергических заболеваний – бронхиальной астмы, дерматитов, мигрени и др.

Огромна армия курящих на земле. Ежегодно от курения умирает свыше одного миллиона курильщиков, то есть каждые три секунды от этой пагубной привычки умирает человек...

Несмотря на это количество курильщиков катастрофически растет, ведь опытные мастера торговой рекламы богаты на выдумку. А тут еще многозначительные сорта папирос и сигарет, упакованные в разноцветные пачки и коробки с яркими, легко запоминающимися картинками.