**Отличный повод бросить курить!**

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих вред здоровью человека и сказывающаяся на его дальнейших успехах. У заядлых курильщиков сегодня есть отличный повод отказаться от вредной привычки, стать здоровее.

На сегодняшний день разработано множество систем и методик избавления от этой пагубной привычки, написано огромное количество книг и статей о том, как можно бросить курить, но основным, на мой взгляд, стимулом, который поможет побороть зависимость от никотина, является только осознание причиняемого себе вреда и стремление раз и навсегда избавиться от последствий табачной зависимости.

Курение - это настоящая наркомания. А никотин - один из самых опасных ядов растительного происхождения. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь).

Никотин включается в процессы обмена, происходящие в организме человека, и становиться необходимым. Таким образом, развивается зависимость. Однако, если некурящий человек в один прием получит значительную дозу никотина, может наступить смерть.

При первом курении першит в горле, учащенно бьется сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связаны с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция организма, и надо ею воспользоваться - отказаться от следующей сигареты. Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко. Если Вы считаете, что вред, наносимый курением Вашему здоровью маячит где-то далеко, а может быть, и вообще минует - Вы ошибаетесь. Нет такого органа, который бы не страдал при курении.

Сердце у курящего делает в сутки на 15 тысяч сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, так как под влиянием табака кровеносные сосуды сжимаются. Вот почему у курящих слабеет память и происходит уменьшение содержания кислорода в крови. А это очень тяжело переносит головной мозг. Раздражается слизистая оболочка рта, гортани, трахеи, бронхов. От длительного курения происходит сужение голосовой щели, появляется осиплость голоса.

Чаще всего курильщики связывают курение и рак легких. Однако, в настоящее время доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. Это не только рак легких, но и рак пищевода, гортани и полости рта. Онкологические заболевания кожи, почек, мочевого пузыря, горла и шейки матки также часто провоцируются этой опасной для жизни привычкой. Исследования Всемирной Организации Здравоохранения показали, что в развитых странах около 30% всех опухолей и смертей от онкологических заболеваний связаны с курением.

Часто можно наблюдать картину, что в одной компании находятся курильщики и некурящие: одни деликатно дымят в сторонку, другие деликатно делают вид, что табачный дым им не мешает. На самом деле курение вредит не только самому любителю подымить: оно [увеличивает риск](http://www.takzdorovo.ru/privychki/sigareta-kurilshhika-ubivaet-ego-soseda) болезней сердца и сосудов у вынужденных дышать табачным дымом на 25–30 процентов.Это так называемое «пассивное» курение.

Несомненно, справиться в одиночку с вредной привычкой трудно, поэтому можно попробовать бросать курить вместе. Тем более, ученые считают, что [заразны](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/vse-delaut-i-mne-mozhno) не только вредные привычки, но и полезные. Более трети приятелей бывшего курильщика вслед за ним расстаются с сигаретами навсегда.

Помните, каждый человекв состоянии отказаться от табака, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли.

Вред курения – очевиден и поэтому,подумайте о возможности бросить курить прямо сейчас!

Фельдшер-валеолог ГУ «Поставский районный

 центр гигиены и эпидемиологии» Слободянюк Наталья

 Станиславовна