***10 причин бросить курить***

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|

|  |
| --- |
| 1. Основная причина большой распространенности курения — поначалу скрытое разрушительное действие курения, создающее впечатление его безобидности. Почему люди курят? Просто потому, что видят, как это делают другие. Курение не решает ни одной проблемы. Доводы о том, что сигарета снимает стресс и напряжение, помогает собраться и сосредоточиться — не более чем сказки, схожие с теми, что рассказывают о себе и своих пристрастиях наркоманы. 2. Никотин — сильнодействующий нейротоксин, который в прошлом широко использовался для травли насекомых-вредителей. В одной сигарете содержится около 1 мг абсорбированного никотина. Это вещество, которое действует на млекопитающих (то есть и на нас с вами) со страшной силой. Никотин вызывает привыкание, сопоставимое с привыканием к наркотикам. Все живые существа, особенно с развитой нервной системой, очень чувствительны к никотину. Например, птицы гибнут при нанесении на их клюв лишь одной капли чистого никотина, кролики гибнут от половины капли, собаки от 0,5—2 капель, лошадь — от 3—6 капель. Человеку хватит и одной. 3. Табак и табачный дым содержат более 3 000 химических соединений, в том числе и канцерогенных — то есть изменяющих генетический материал клетки. От болезней, вызванных курением, в мире каждые 10 секунд умирает человек. В год эта цифра достигает двух миллионов, и в будущем, по прогнозам статистики, грозит вырасти до 10 миллионов. С 1950 года табак убил 62 миллиона человек, это больше, чем погибло во Второй мировой войне.  4. Принято считать, что вредные привычки — это личное дело каждого. Но не в случае с курением. При вдыхании табачного дыма никотин всасывается через дыхательные пути. В прокуренных помещениях возникают отравления некурящих, которые становятся пассивными курильщиками. Так называемая боковая струя дыма содержит больше диметилнитрозамина (канцерогена, которому не может противостоять ни один биологический вид и который поражает легкие и печень), чем «прямая» — та, которую вдыхает активный курильщик. Пребывание в течение 6—8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего выкуриванию более пяти сигарет. 5. У женщины, которая курит, страдают не только сердце и бронхолегочная система, но и детородная функция. Если женщина выкуривает в день около 10 сигарет, то она рискует остаться бесплодной в два раза чаще, чем некурящая. Удар приходится именно на яйцеклетку — она теряет способность к оплодотворению. Если для предотвращения нежелательной беременности женщина принимает гормональные таблетки и при этом курит, она подвергает свою жизнь не просто опасности, а смертельной опасности. Она заключается в том, что курение во время приема гормональных препаратов на порядок увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний, а случаи инфаркта у курящих молодых женщин, принимающих гормоны, настолько часты, что заставляют врачей отказываться от этого способа контрацепции в случае курения пациентки. 6. Беременность редко протекает благополучно, если женщина продолжает курить. Неправильное расположение плаценты, преждевременные роды, задержка ребенка в развитии (как в физическом, так и в умственном) — обычные последствия курения. У курящих женщин на ранних сроках беременности самопроизвольные аборты случаются в два раза чаще.  7. Содержащиеся в табаке канцерогены воздействуют не только на внутренние органы, но и на кожу. У курящих она стареет очень быстро. Серый цвет лица, вялый тонус, мешки и темные круги под глазами — перечислять можно долго. Появляются ранние глубокие морщины. Содержащиеся в сигаретах вещества разрушают волокна коллагена и эластина кожи, которая становится дряблой и теряет упругость. В ней происходят усиленные окислительные процессы, вызывающие старение клеток кожи уже после пяти минут пребывания под прямыми солнечными лучами. 8. У курящей женщины редко бывают красивыми ногти и волосы. Из-за постоянного сужения сосудов нарушается доставка витаминов и минералов в ткани ногтей, нередко они имеют нездоровый желтоватый оттенок, слоятся и ломаются. Волосы становятся тусклыми и безжизненными, пропитанными запахом табака, который не истребить ни одним шампунем. 9. Зубы курильщиков — еще один хрестоматийный пример. Желтый налет невозможно удалить ничем. Курение разрушает не только зубную эмаль, но и десны. Кровоточивость и пришеечный кариес — обычные жалобы курильщиков на приеме у дантиста. Вдобавок появляется отвратительный запах изо рта. 10. Слова Антона Павловича Чехова о том, что «целовать курящую женщину — все равно, что вылизывать пепельницу», конечно, относятся в равной степени и к мужчинам. И все же в образе женщины с сигаретой — пусть самой тонкой и ментоловой — нет ничего ни поэтичного, ни богемного. Мужчины, даже курящие, в этом вопросе на редкость единодушны — сигарета не добавляет женщине ни красоты, ни притягательности.  |

 |