

**Государственное учреждение  
«Территориальный центр социального обслуживания населения  
Пуховичского района»**

## **Курение и организм**

**Ознакомление с опасными последствиями курения является важной составной частью пропаганды здорового образа жизни.**

### ***Профилактика - ключ к успеху.***

- ♦ **В природных условиях никотин представляет собой жидкое вещество, содержащееся в растении под названием табак. Он содержится в сигаретах, сигарах, трубочных и жевательных сортах табака.**
- ♦ **Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей и с током крови быстро достигает головного мозга.**
- ♦ **При курении никотин способствует повышению частоты сердечных 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. Таким образом, в то время когда организму требуется большее количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.**
- ♦ **Человек, выкуривающий пачку сигарет в день, подвергает себя вдвое больше риску сердечного приступа по сравнению с некурящим. Чем раньше он начал курить, тем выше этот риск.**
- ♦ **Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также вредны и увеличивают опасность разных заболеваний.**
- ♦ **В сигаретах содержится липкое вещество, называемое смолой. Она похожа на гудрон или вар. Никотиновая смола налипает на легкие, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Даже если в сигарете имеется фильтр, он не может задерживать все количество смолы, часть которой попадает в организм курящего. Часто люди, курящие сигареты с фильтром, затягиваются сильнее, таким образом все равно наполняя легкие табачным дымом и смолой.**
- ♦ **В состав табачного дыма входит около 400 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более сорока из них вызывают раковые заболевания. Шансы курильщика на получение рака легких в 10 раз выше, чем у некурящих.**
- ♦ **Курение тесно связано с эмфиземой и хроническим бронхитом. Курильщики часто кашляют, пытаясь избавить свой организм от дыма и ядовитых химических веществ.**
- ♦ **Сигаретный дым вреден как для курящих, так и для некурящих.**