**Курение - вредная привычка**

 Курение табака стало распространяться в 18 веке среди населения Европы, Азии, Африки только после открытия Америки, где туземцы с давних пор раскуривали табак.

 В нормальном состоянии человеческий организм не испытывает потребности в курении табака.

 С физиологической точки зрения курение представляет условный рефлекс, отличающийся от многих полезных рефлексов тем, что он причиняет огромный вред здоровью. В табачном дыме имеется ряд ядовитых веществ, поступающих в организм курильщика, а также людей, находящихся в помещении, где курят. Первое место среди них занимает сильный яд- никотин.

 В дыме одной сигареты содержится около 5 мг никотина. В организм человека при курении попадает 0,001 г. После выкуренных подряд 2-3 сигарет возникают явления острого отравления- тошнота, головокружение, бледность, шум в ушах, учащение пульса, холодный пот. У курильщиков этих острых явлений не наблюдается, так как организм в какой-то степени привык к яду. Это не означает, что яд не оказывает на них отравляющего действия. Так, никотин особенно вредно влияет на нервную систему- вызывает раздражение слюноотделительного и рвотного нервных центров. Действуя на сосудодвигательные центры, никотин вызывает сужение кровеносных сосудов: у людей, которые курят много, нередко возникает стойкий спазм просвета сосудов.

 Спазм кровеносных сосудов ног часто приводит к тяжелому заболеванию - перемежающей хромоте. Проявляется оно сильными болями в ногах при ходьбе, которые возникают и вынуждают человека останавливаться через короткие промежутки времени. Болезнь иногда

 Осложняется омертвлением тканей стопы и в таких случаях неизбежна ампутация. Лечение этих болезней может быть успешным только при условии, что больной прекращает курить.

 Курение – одна из причин язвы желудка. Вредно влияют на здоровье, помимо никотина, и некоторые другие составные части табачного дыма. Аммиак и частицы копоти раздражают слизистую оболочку рта, гортани, бронхов, вследствие этого большинство курящих страдает хроническим кашлем, особенно мучительным по утрам. Часто из-за кашля хрипнет голос, а легкие пропитываются копотью

 Для детей, подростков, молодежи курение особенно вредно. Растущий , неокрепший еще организм очень чувствителен к неблагоприятному воздействию табачного дыма, курение отражается на общем состоянии их здоровья, замедляет физическое развитие, понижает продуктивность умственной работы, снижает мышечную силу, выносливость, согласованность и точность движений.

 Табачный дым вредно влияет не только на самих курильщиков, но и на окружающих их людей. Об этом с глубоким возмущением писал Л.Н. Толстой в статье «Для чего люди одурманиваются»: «Если закуривающие и спрашивают обыкновенно у присутствующих: «Вам неприятно?»,- то знают, что принято отвечать: «Сделайте одолжение».Но если даже некурящие взрослые и переносят табак, то детям-то, у которых никто не спрашивает, никак не может быть это приятно и полезно. А между тем люди честные, гуманные во всех отношениях, курят при детях…, заражая воздух табачным дымом , не чувствуя при этом ни малейшего укора совести».

Будьте здоровы!