

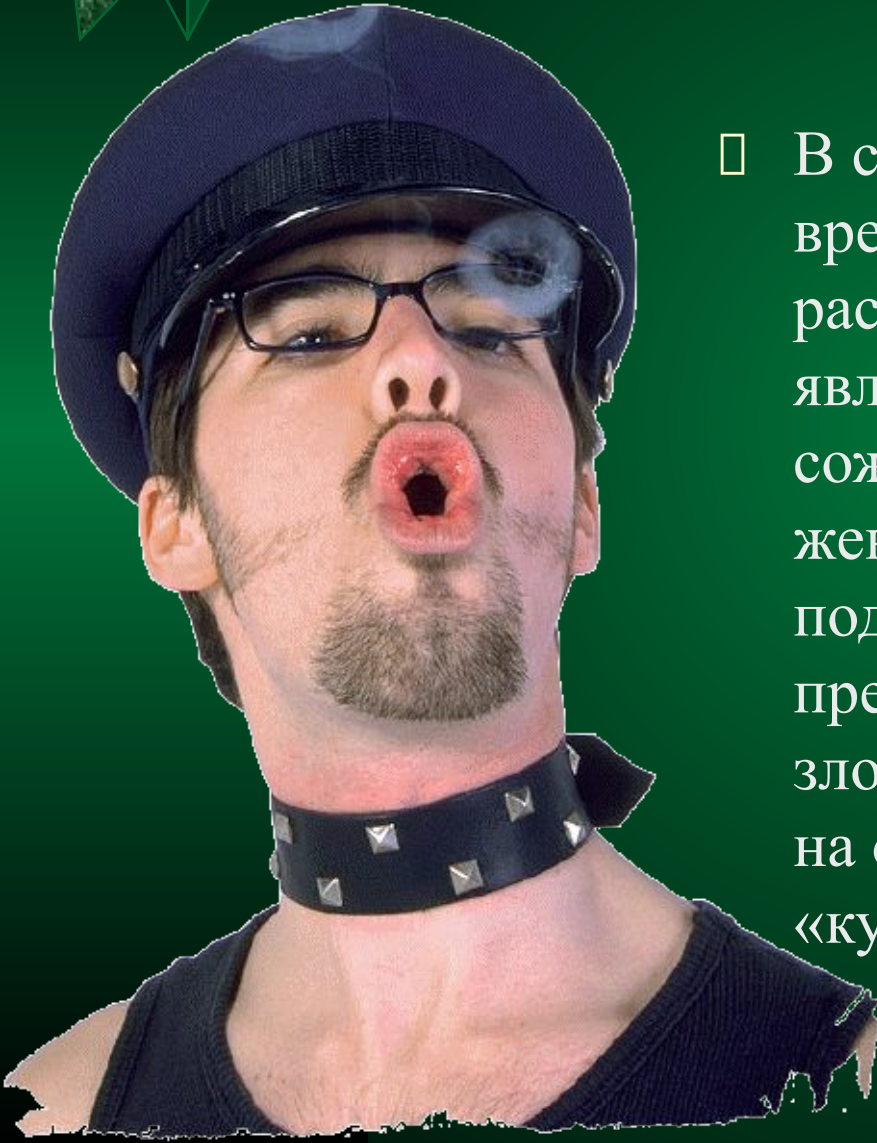
# Курение

Причины и следствие



# Курение – причина многих тяжёлых заболеваний.

- В социальном отношении менее вредной, чем пьянство, но зато более распространённой привычкой является курение. Курят, к сожалению, очень многие: мужчины, женщины, пожилые люди, подростки. Однако далеко не все представляют себе, какое большое зло курение, как пагубно действует на организм никотин, этот «культурный» яд.





# Какой гадости ТОЛЬКО нет



- Установлено, что на первый взгляд безобидное облачко дыма содержит ядовитые вещества, которые оказывают своё воздействие не только на организм курящего, но и на здоровье окружающих, и особенно детей. Кроме никотина табачный дым содержит и другие вредные вещества, а именно: угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, азот, эфирные масла.

# НИКОТИН – ЯД!

- У начинающего курильщика даже одна выкуренная папироса может вызвать острое отравление, для которого характерны: тошнота, бледность, холодный пот, общая слабость, учащение пульса, головокружение, шум в ушах. Дым от 25 папирос содержит около двух капель чистого никотина, то есть такое количество яда, которого достаточно для того, чтобы убить собаку. Мышь погибает моментально, если ей впустить в глаз одну каплю никотина.







- 1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу, а дробно. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет



# Причины курения



- Детям свойственно подражание взрослым. Причиной курения мальчиков 8 – 9 лет являлось: влияние товарищей – в 26,8% случаев, любопытство – в 23,2%, баловство – в 17,8%, подражание взрослым – в 16,7% случаев. Подростки в процессе подготовки к вступлению во «взрослую жизнь» усваивают «взрослые нормы» поведения, в том числе и курение. Подростки видят в курении признак самостоятельности, взрослости. Курение в компании становится своего рода обязанностью, ритуалом, средством к сплочению.



- Одной из основных причин курения девушек является «мода». В наш век «современной женщине» можно и модно курить, этим якобы утверждаются самостоятельность, полное равноправие с мужчиной. Сам процесс курения у девушки возводится в определённый ритуал. Это неторопливое доставание сигареты, медленное её разминание пальцами с бросающимся в глаза маникюром, закуривание от манерно поднесённой зажигалки или спички, курение с выпуском дыма через колечко сложенных накрашенных губ. Ей кажется, что всё это ей «идёт», позволяет считать её современной. Однако свойством моды является то, что она приходит и уходит, а изменения в организме, вызванные курением, могут остаться.







- Табачный дым не только вдыхается курильщиком, но и поступает в окружающий воздух. Вне затяжки он в основном создаёт условия для пассивного курения. В воздух попадает половина дыма плюс тот, что выдыхает курящий. Вполне понятно, что такой воздух загрязнён никотином, окисью углерода, аммиаком, смолами, бензпиреном, радиоактивными веществами и другими вредными компонентами.
- В помещении, где курят, загрязнённость воздуха может увеличиться в 6 раз. Люди, работающие в пропитанном сигаретным дымом воздухе учреждений, как бы выкуривают до 20 сигарет ежедневно.







- Под влиянием курения снижается острота зрения. Снайпер, который из 100 возможных выбивал 96 очков, после выкуривания нескольких сигарет выбил только 40 очков.
- Несовместимы спорт и курение. Значительные физические нагрузки при тренировках, соревнованиях усугубляют тяжесть последствий курения. Сердечная мышца у спортсмена-курильщика ослаблена. Под действием никотина ухудшается координация движений, уменьшается их точность.



Хочешь жить —  
бросай курить!

