*«Курение-это забава для дураков,*

*потому что портить свое здоровье*

*за свои же собственные деньги-*

*что может быть глупее?»*

*Гете*

 Курение – это бич современности, причем эта глобальная проблема значительно «помолодела» за последнее десятилетие. Если раньше с сигаретой можно было увидеть взрослого мужчину, то сегодня каждый третий подросток имеет острую никотиновую зависимость. В равных соотношениях курят парни и девушки, причем не до конца понимают, насколько вредная эта «взрослая» привычка.

### Причины курения подростков.

Проблема курения среди подростков распространяется со скоростью эпидемии, не встречая преград со стороны государства и общества. Курение, по мнению подростков, это вредная привычка, которая не несет сильной угрозы.

Подростки находят массу причин, чтобы начать курить:

* подражание старшим товарищам, своим «авторитетам», родителям;
* давление со стороны сверстников;
* чувство новизны, интереса;
* желание «выделиться» и казаться взрослее;
* влияние фильмов и рекламы;
* доступность сигарет;
* негативная обстановка в семье;
* психологические проблемы;
* проблемы социальной адаптации, взаимоотношений и общения;
* подростковый кризис эмоционального и физического становления.

**О составе сигарет….**

 Сигарета содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина.



Плата за детское и подростковое курение.

* Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего желтоватый оттенок белков

глаз и кожи, преждевременное ее увядание.

* При курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.
* Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.
* Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.
* Часто курящие испытывают боли в сердце.
* От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает так же пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Среди мужчин, страдающих язвенной болезнью желудка, 96 - 97% курящих.
* Задержка роста.
* **Страдают легкие.** Это первый орган человека, который в большей степени страдает от регулярного поступления никотина. Сначала подросток испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом жалуется на затяжной сухой кашель и одышку. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.
* Курение является основной причиной возникновения злокачественных новообразований губы, полости рта и глотки, гортани, пищевода, трахеи, бронхов и легких

«Пассивное» курение.

 Под пассивным курением подразумевают непреднамеренное, в большинстве случаев нежеланное вдыхание воздуха, в котором содержится дым от сгорания табака. Есть те, кто считает, что пассивное курение не вредно или не вреднее, чем жизнь в мегаполисе, а вред побочного дыма — не более чем миф.

 Однако медицинские и социальные факты говорят о другом: вредное влияние на здоровье окружающих у пассивного курения не просто велико, а огромно.

 Пассивное курение опасно само по себе, однако риски, связанные с ним возрастают:

* при нахождении в закрытом помещении:
* в случае регулярного, растянутого по времени вдыхания [табачного дыма](http://ne-kurim.ru/articles/tobacco/sostav_tabachnogo_dyma/);
* если пассивными курильщиками являются дети и беременные женщины.

От «пассивного» курения страдают:

1. Органы дыхания и легкие. Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Аллергический ринит, сухость в носу, першение в горле, чихание из-за раздражения слизистой — это лишь малая, поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа приводит к формованию вазомоторного ринита — далеко небезобидного состояния, проявляющегося сначала хроническим насморком, а потом астмой.
2. Нервная система и головной мозг
3. Сердце, система кровообращения. Вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, становятся причиной сосудистых расстройств: нарушения тонуса сосудов, нарушения сердечного ритма (тахикардии, аритмии), ишемии.
4. Глаза. Сигаретный дым — сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающих аллергический конъюнктивит.



* *Историческая справка.*

В России долгое время употребление табака не поощрялось. Впервые табак появляется в России при Иване Грозном. Его завозят английские купцы, он проникает в багаже наемных офицеров, интервентов и казаков во времена смуты. [Курение](http://medportal.ru/enc/narcology/reading/29/) на короткое время приобретает временную популярность в среде знати.

При царе Михаиле Федоровиче Романове отношение к табаку резко меняется. Табак подвергается официальному запрету, контрабандный товар сжигают, его потребители и торговцы подвергаются штрафам и телесным наказаниям.

Еще жестче стали относиться к табаку после Московского пожара 1634 году, причиной которого посчитали курение. Вышедший вскоре царский указ гласил: "чтоб нигде русские люди и иноземцы всякие табаку у себя не держали и не пили и табаком не торговали". За ослушание полагалась смертная казнь, на практике заменявшаяся "урезанием" носа.

В 1646 году правительство Алексея Михайловича пыталось изменить прежний порядок и взяло продажу табака в монополию. Однако под влиянием могущественного патриарха Никона, вскоре восстанавливаются жестокие меры против "богомерзкого зелья". В Соборном Уложении (1649) существовала 30-я глава, предусматривавшая для любого курившего тяжелое наказание: "... а которые стрельцы и гулящие всякие люди с табаком будут в приводе дважды и трижды, и тех людей пытать и не одинова бить кнутом на козле или по торгам (т.е. в застенке или публично на площади) ... Кто русские люди или иноземцы табак учнут держать или табаком учнут торговать, и тем... чинить наказание без пощады, под смертною казнею...".



Факт из жизни!

Лучшим вратарём ХХ века по версии Международной Федерации Футбольной Истории и Статистики признан наш соотечественник, ныне покойный (хотя справедливо можно сказать — убиенный) Лев Иванович Яшин. Лев Яшин – это легенда не только отечественного, но всемирного футбола.

Лев Иванович Яшин был не просто заядлым курильщиком, а прямо-таки одержимым. Выкуривая в день по четыре пачки сигарет, он сначала заработал язву желудка и из-за этого постоянно носил с собой пакет с содой, которая притупляла непрекращающуюся боль. А потом, после 50 лет, у него развилась гангрена на левой ноге из-за облитерации кровеносных сосудов. Это такая гадость, при которой происходит, своего рода, закупорка сосудов, из-за чего начинается интенсивное отмирание тканей. Дабы не допустить заражения крови, в 1984 году великому вратарю ампутируют ногу…

 Результатом этого табачного фанатизма оказалась вполне предсказуемая смерть от рака лёгких, отягчённого, к тому же, ещё и последствиями перенесённой облитерации кровеносных сосудов. 20 марта 1990 года табак привёл свой беспощадный приговор в исполнение, и жизнь величайшего вратаря двадцатого века, а, может, и всей истории футбола, прервалась. Лев Иванович Яшин, «Черная Пантера» футбола, умер в возрасте 60 лет.

**Пять причин бросить курить:**

**Первая и главная** – здоровье. О вреде никотина и смол на организм пишут даже на сигаретных пачках.

**Вторая причина** – здоровье ваших близких. Пассивное курение, когда некурящий вынужден дышать сигаретным дымом, наносит организму вред не меньший, чем курение активное.

**Третья причина** –экономического плана. Если покупать сигареты ежедневно или блоками, привыкнув к этой статье расходов, то кажется, что на вашем бюджете курение отражается не значительно. Попробуйте подсчитать сумму, уже израсходованную на сигареты – за последний год, два, три. Впечатляет? Новый компьютер можно купить, особо не напрягаясь.

**Четвертая причина** –отношение. Курильщик вполне осознанно меняет общение с близкими людьми на общение с сигаретой.

**Пятая причина** – внешность. У курильщиков желтые зубы и подушечки пальцев, вялая и морщинистая кожа.

