**Статья о вреде курения**

Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.

В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать-сорок лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.

Начиная с 1950 года, табак убил 62 миллиона человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне.

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, ацетон, аммиак, бензол, сероводород, метиловый спирт, окись углерода, синильную кислоту и другие. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Табачный дым содержит также азот, водород, аргон, метан и цианистый водород.

В мире известно 600 веществ, вызывающих рак, то есть обладающих канцерогенным эффектом, первый по агрессивности в списке- бензапирен. По результатам обследования, если кролику в кожу ушей втирать бензапирен, то у него в 100% будет рак кожи. Аналогию провести не сложно.

Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, от сюда нарушение питания тканей кислородом.

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; болезни сердца.Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Hа примере нескольких стран, в которых курение стало массовой привычкой уже давно, было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Бросить курить непросто, но возможно. И вы это сможете!