|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * заболеваниям органов пищеварения, включая язву желудка и двенадцатиперстной кишки, раку поджелудочной железы;
* заболеваниям мочеполовых органов, включая рак почек и мочевого пузыря. Риск заболеть раком почек, мочевого пузыря значительно выше среди курильщиков, чем у людей, равнодушных к сигаретам;
* к снижению функции репродуктивной системы у мужчин и женщин и импотенции у мужчин;
* к ампутации ног. Под действием никотина возникает нарушение кровоснабжения сосудов нижних конечностей. Эти изменения могут вызвать необходимость ампутации стоп или ног;
* раку молочной железы. У тех женщин, которые начали курить в подростковом возрасте, риск развития рака молочной железы на 70% выше, чем у их ровесниц, которые не курят.

D:\Документы\Мои рисунки\Рисунок15.jpg1. ***Курящий человек превращает свой организм***

***в химический завод по переработке вредных веществ.***В табачном дыме содержатся более 4000 различных химических соединений, многие из которых вредны для здоровья, а некоторые из этих веществ ядовиты. 43 из них принадлежат к веществам, которые могут спровоцировать рак. К ядовитым веществам в табаке, прежде всего, относят:* Никотин — содержится в листьях табака. Попадая в организм человека с табачным дымом, никотин действует как мощный быстродействующий наркотик, вызывая сильную зависимость от курения.
* Угарный газ — оксид углерода. Вызывает головную боль, в отдельных случаях смерть.
* Ацетон - обладает возбуждающим и наркотическим действием, поражает центральную нервную систему, способен накапливаться в организме, в связи с чем токсическое действие зависит не только от его концентрации, но и от времени воздействия на организм.
* Аммоний (его применяют для чистки одежды в химчистке).
* Кадмий. Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида. Кадмий является канцерогеном.

***2. Организм курильщика испытывает большие перегрузки.***Как только человек закуривает сигарету, никотин через легкие попадает в кровь. И уже через несколько секунд начинает воздействовать на головной мозг. Никотин усиливает сердцебиение, сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление. Для справки: суточное количество сердечных сокращений у курильщика на 15-20 тысяч сокращений больше, чем у человека, который не курит. К тому же, сердце курильщика перекачивает за день на 1500 литров крови больше, чем некурящего. Таким образом, сердце переутомляется и это способствует возникновению болезней сердца, некоторые из которых могут привести к смерти.Вместе с никотином через легкие в кровь проникает и угарный газ. Этот газ уменьшает попадание кислорода во все органы человека. Из-за дефицита кислорода мышцы тела истощаются, и возникает состояние общей усталости. Содержание угарного газа в крови тех, кто курит, в 15 раз больше, чем у тех, кто не курит. | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия Муниципального района Чишминский район Республики Башкортостан ***Закурим, а что дальше?******(Что нужно знать школьнику*** ***о табаке и курении)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | D:\Документы\Мои рисунки\shutterstock_21819787.jpg |  |
|  | Чишмы - 2014 |  |

***3. Подвергается изменениям внешность курильщика.***У тех, кто недавно начал курить , одежда и волосы начинают пахнуть табаком, появляется неприятный запах изо рта, появляются пятна на зубной эмали, изменяется цвет зубной эмали, зубы начинают желтеть. Кожа лица приобретает землистый цвет.У начинающих курильщиков появляются проблемы, связанные с дыхательными путями: воспаление слизистых оболочек рта и горла, тяжелое, жесткое дыхание, одышка, кашель, может развиться астма или бронхит.***4. Курение подавляет волевые качества человека.*** Ученые нашли объяснение, почему у человека развивается зависимость от табака. Дело в том, что вещества, входящие в табачный дым, нарушают баланс микроэлементов в головном мозге. Поэтому сторонников сигарет постоянно тянет курить и им тяжело отказаться от приобретенной пагубной привычки. Курение табака легко затягивает человека в свои сети, из которых очень трудно выбраться: зависимость формируется быстро и незаметно. Начать курить табак значительно легче, чем остановиться. Большинство курильщиков жалеют, что когда -то впервые взяли в свои руки сигарету. Много желающих бросить курить табак, но когда развилась зависимость от курения табака, такой решительный шаг сделать непросто.***5. Длительное курение является причиной*** ***многих заболеваний и способствует преждевременной смерти.***Длительное курение табака может привести к следующим заболеваниям:* заболеванию дыхательных путей и легких, включая хронический бронхит и эмфизему легких; рак легких, губы и горла. Для справки: риск умереть от хронического бронхита или эмфиземы легких у курильщиков в 5 раз выше, чем у тех, кто не курит, а риск смерти от рака легких в 23 раза выше у мужчин-курильщиков и в 11 раз выше у женщин-курильщиц;
* сердечно-сосудистым заболеваниям, включая инсульт, ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда. Никотин вызывает повышенную ломкость и закупорку сосудов. В результате у человека может развиться инфаркт миокарда или инсульт. Для справки: риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний вдвое выше у курильщиков, чем у тех, кто не курит, а риск умереть от инсульта в 1,5 раза выше у курильщиков, чем у некурящих.
 |