**Памятка о вреде курения**

Основным веществом для табачных изделий является никотин. В равных количествах он более ядовит, чем стрихнин, и обладает в 3 раза большей токсичностью, чем мышьяк. Табачный дым в 4,5 раза токсичнее автомобильных выхлопов и в 248 раз – дыма газовой горелки.

К настоящему времени в табачных изделиях обнаружено около 4000 химических соединений, а в табачном дыме – около 5000, из них около 60 веществ являются известными или предполагаемыми **канцерогенами**, то есть **вызывают рак.**

Смертельная доза для взрослого человека – 60 мг никотина, а для детей еще меньше.

В невыкуренной сигарете содержится порядка 10 мг никотина, но через дым курильщик получает от одной сигареты порядка 3 мг никотина.

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака. Никотиновая зависимость формируется очень быстро. Как правило, многие молодые курильщики недооценивают риск развития зависимости. Однако 98 процентов регулярных курильщиков, пробующих отказаться от курения, терпят неудачу сразу или начинают курить снова в течение года.

Температура табачного дыма, поступающего в рот при курении, на 35–40 градусов выше температуры воздуха и вызывает во рту довольно резкий перепад температур. Во время курения одной сигареты происходит 15–20 таких перепадов, что плохо отражается на состоянии зубной эмали: она трескается. Вот почему зубы курильщика разрушаются раньше, чем зубы некурящих.

При выкуривании 1 пачки сигарет курильщик производит около 1 грамма жидкого дегтя, который оседает на пальцах, в бронхах, легких, попадает в желудок.

**Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого, хронический бронхит и эмфизема, коронарная болезнь. 90 процентов онкологических заболеваний вызвано курением табака.**

Подсчитано, что у людей, начавших курить с 15-летнего возраста, он возникает в 5 раз чаще, чем у тех, кто закурил позже 25 лет. Продолжительность жизни курящего человека сокращается на 20–25 лет.

При выкуривании 20 сигарет в день за год курильщик получает дозу облучения, соответствующую дозе от 200 рентгеновских снимков.

Примерно 50 процентов обследованных курильщиков в той или иной степени страдают импотенцией. Курение табака подавляет сперматогенез.

В последнее время стало известно, что у молодых курящих женщин поражаются вены нижних конечностей с последующим развитием у них эктазий, варикоза, тромбозов. Наблюдается повышенный риск возникновения ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, мозгового инсульта, частота развития которого в 20 раз выше, чем у некурящих.

Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30–35 лет, имеют продолжительность жизни, равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.