



**Табакокурение** известно человечеству с древних времен. В России оно свое распространение получило в конце 17 начале 18 веков. В настоящее время сотни миллионов людей подвержены **этому виду токсикомании** и их количество растет с каждым годом, табачные компании путем траты огромных денег на рекламу всё больше и **больше людей приобщают к курению.**

**Вред курения** уже доказан многочисленными исследованиями, проводимыми как в нашей стране, так и за рубежом.

**Вред курения** проявляется, прежде всего, в том, что **снижается сопротивляемость организма курильщика к новым заболеваниям и ухудшает течение уже имеющихся заболеваний.** Наряду со **снижением сопротивляемости организма курильщика к заболеваниям**, на этом фоне ускоряются или появляются новые заболевания, такие как злокачественные новообразования (**рак**).

Особый вред, **табакокурение** наносит растущему организму ребенка, подростку, женщине. Так же страдают от **пассивного курения** и те люди, которые находятся вблизи **курильщика** и вынуждены дышать воздухом, который содержит **продукты распада табака.**

**Табак** содержит большое количество ингредиентов, большинство из которых **особенно вредно для организма курящего** и людей его окружающих. **Особый вред от курения наносит алкалоид никотин**, являющийся нейротропным ядом. Помимо никотина в легкие курильщика попадают такие канцерогенные (способствующие образованию рака) вещества, как бензпирен и его производные.

### **Влияние курения на организм человека**

Начало **курения** всегда вызывает неприятные ощущения такие как: першение в горле, тошноту, рвоту, однако желание непременно **научится курить**, заставляет организм человека постепенно привыкнуть к этому яду.

Так со временем у **курильщиков** формируется **никотиновый синдром**. Что следует считать началом никотинового синдрома? Когда курильщик смог победить защитные реакции организма (першение в горле, тошнота, рвота и др.) и организм перестал сопротивляться яду, вот именно в этот момент и начал формироваться никотиновый синдром. Никотиновый синдром делится на 3 стадии: **начальная, хроническая, поздняя.**

Первая стадия никотинового синдрома: Курение носит систематический характер. Человека тянет **курить** и при этом он постепенно увеличивает количество выкуренных сигарет. Практически все **курильщики** отмечают чувство повышения работоспособности, отмечают улучшение самочувствия. На данном этапе физическое влечение к табакокурению отсутствует и человек в этот период может бросить курить. Но с каждой новой сигаретой **восприимчивость к никотину растет.** На данном этапе у здоровых людей

отсутствуют признаки соматических, неврологических или психических заболеваний.

Продолжительность стадии 3-5 лет.

Вторая стадия никотинового синдрома: В этот период **курение** носит характер навязчивого желания. **Курильщик** курит для получения ощущения внешнего комфорта. На этом этапе у **курильщика** уже сформировался утренний кашель, грубый голос (если для мужчины еще, куда ни шло, то для женщин это отвратительно). Поэтому **курильщик** только проснувшись тут же хватается за сигарету для того чтобы избавиться от дискомфорта. Так же для этой стадии характерно и то, что начинают появляться соматические заболевания такие как: бронхит, симптомы поражения желудка (изжога, боли в области живота) боли в области сердца, изменения пульса, колебания артериального давления. Характерна так же невротоподобная симптоматика, шум или тяжесть в голове, нарушение сна, повышение раздражительности, снижению работоспособности. Продолжительность стадии в среднем от 5-15 лет.

Третья стадия никотинового синдрома: Как правило **толерантность к никотину** в этой стадии падает. В этой стадии **никотин** уже не вызывает удовольствия. **Курение** носит автоматический запрограммированный годами характер. Физическое влечение проявляется в виде не глубокой абстиненции. Соматические изменения: заболевания принимают тяжелое течение особенно со стороны сердечно-сосудистой системы и легких, а так же появляются признаки **предрака и рака**. Может отмечаться повышенная раздражимость, вялость, плохая работоспособность. **Сон курильщика плохой** он часто встает ночью, что бы выкурить сигарету и таким образом улучшить самочувствие. В этой стадии **курильщик** имеет очень жалкий вид, внешне он как правило истощен. В этой стадии ни что не **заставит курильщика бросить курить** даже известие о **раке**, да он и не сможет, больше навредит. **Курильщик уходит в могилу вместе с сигаретой в зубах.**

Для каждого **курильщика** стадии никотинового синдрома развиваются индивидуально и зависят от следующих причин: времени начала употребления сигарет, возраста, пола, физического развития человека. **Большинство курильщиков** всегда пытались **бросить курить**, но из-за внешних причин (например нервные стрессы) вновь начинали. На 2 стадии человек может **бросить курить**, если только переживет еще больший стресс от **курения** – это может быть **состояние предрака или рака**. На 3 стадии практически ни кто не может перестать **курить**. Спросите любого **курильщика**, который **курит не первый год: бросал ли он курить?** Практически 90% ответят что ДА! Особенно **все женщины бросали курить**, когда начинались проблемы с кожей, легкими и голосом. Но зависимость настолько высока, что бросают единицы.

Дети и подростки, копируя поведение своих родителей, и **мало зная о вреде и последствиях курения**, пристращаются к сигаретам. **Детей к курению влечет любопытство**, стремление подражать и не отстать от сверстников и казаться взрослыми.

Да, **вред курения очевиден**, тут особо и не надо ни чего доказывать, но тем ни менее все больше и **больше людей начинают курить**, причиняя своему организму **страшный вред от курения**.

В нашей поликлинике по адресу ул. Фрунзе, 74, работает кабинет Отказа от курения (каб.№6), часы приема вт., ср., чт. с 16.30-17.30.



Хотя многие курят  
Отравляя себя и близких людей

**Я НЕ КУРЮ!!!**

И Вам не советую  
В ваших силах сделать курение “не модным”

Жизнь и так коротка...

*будь умнее!*



Если Ты не куришь, вставь эту картинку к себе на сайт ;)



**Я не курю!**  
**и это мне нравится.**