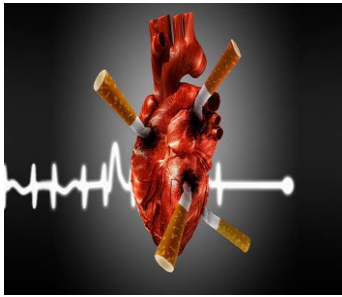


Жить или курить - выбирайте сами!



По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) курение табака является одной из самых значительных угроз для здоровья человека, нанося комплексный вред основным системам организма - сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной. Приводит к развитию онкологических и других заболеваний.

Главным губительным для организма веществом в табачном дыме является **никотин**. При систематическом поглощении небольших доз именно он формирует привычку, **вызывает психическую и физическую зависимости**. При вдыхании уже через 5-7 минут обнаруживается в мозге и воздействует подобно наркотическому веществу. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию **заболеваний дыхательной системы**. Регулярное заглатывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию **заболеваний полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки**. Вызывает такие заболевания как артериальная гипертония, атеросклероз, аритмия, ишемическая болезнь сердца, гингивит, стоматит и т.д.

Подростковое курение особенно опасно, так как отрицательно сказывается на формировании и развитии молодого организма. Пагубная привычка у юных курильщиков приводит к таким последствиям как: **ухудшению остроты зрения, истощению нервных клеток, отрицательному воздействию на кожные покровы**, проявляющиеся появлением угрей, себореи, изменению оттенка кожи, задержке роста, пародонтозу, желтизне зубов, кариесу и т.д.

Помимо **табака**, существенную проблему в современном мире представляют **электронные системы доставки никотина (ЭСДН)** или продуктов, не являющихся никотином - «вейпинг», получивших наибольшую популярность среди подростков и лиц молодого возраста. Согласно информации представленной ВОЗ, ЭСДН или **электронные сигареты**, продуцируют аэрозоль путем нагревания раствора, который вдыхает пользователь. Основными компонентами раствора, помимо никотина, являются **пропиленгликоль с глицерином и ароматизаторы**, которые, отнюдь, не безвредны, а при нагревании раствора усиливают отрицательное воздействие. Кроме того, чтобы достигнуть насыщения никотином, пользователи вынуждены совершать глубокие вдохи и удлинять время воздействия, что приводит к усилению негативного влияния на растущий организм.



Пассивное курение табака оказывает такое же отрицательное влияние на организм некурящего человека, как и на организм курильщика. Дым от сигарет действует на окружающих на расстоянии до 10 метров. Если табачным дымом дышит ребенок, он получает гораздо больше опасных веществ, чем взрослый.

Необходимо оградить детей и подростков, беременных женщин и женщин репродуктивного возраста от использования ЭСДН и табачных изделий, т. к. воздействие никотина на плод, а также на организм подростка имеет долгосрочные потенциальные последствия для развития мозга. Курение является одной из наиболее распространенных и массовых в мировом масштабе **привычек**, наносящих вред, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. **Курить или нет - выбор за тобой!**