О вреде курения

**Несмотря на то, что о вреде курения говорят повсеместно, злостные курильщики считают свою дурную привычку нормальной и не осознают, какой вред они приносят своему организму.**

В сигарете содержится огромное количество вредных химических веществ, которые пагубно влияют на организм человека. Первые признаки губительного влияния сигарет на здоровье проявляются уже в первые месяцы курения.

Поскольку все это происходит постепенно, то курильщики не замечают появляющихся проблем со здоровьем. А между тем, вероятность получить рак легких у курильщиков в 30 раз больше чем у некурящих людей. Если человек курит более 20 сигарет в день, вероятность увеличивается еще в 15 раз.

Кроме этого, импотенция и неудовлетворительная сексуальная жизнь являются прямыми следствиями курения. По статистике, 40 % курящих мужчин в возрасте от 35 до 40 лет сталкиваются с этим печальным диагнозом.

То, что у курящих людей постоянные проблемы с зубами и деснами ни для кого не секрет. Табачный дым не только делает зубы желтыми, смолы и вредные вещества в его составе вступают в реакцию с зубным налетом и создают патогенную флору. Затем все эти бактерии провоцируют воспаление десен и начинается процесс пародонтоза, который может привести к потере зубов.

У курящих людей возрастает риск заболеваний языка, пищевода, гортани, мочевого пузыря, желудка. Человек имеет нехватку кислорода из легких, имеет проблемы с гигиеной зубов, затем как следствие проблемы с желудком и сердечнососудистой системой.

Существует и смертельная доза никотина. Для человека она составляет 50-70 мг (по 1 мг на килограмм веса). Из табачного дыма в организм поступает примерно 1/25 от никотина, содержащегося в сигарете. Таким образом, человек, выкуривающий 20-25 сигарет в день, получает ежедневно смертельную дозу никотина.

Стоит отметить, что при курении отравиться никотином может не только сам курильщик, но и люди вокруг него. Пассивное курение. Курильщик не только себя подвергает опасности получить рак легких, но и потенциально причиняет опасность окружающим людям. Особенно если рядом дети, поскольку их молодой организм особенно восприимчив к табачному дыму. Пассивное курение может быть не менее опасным, чем само курение, оно может стать причиной всех тех же самых болезней: астмы, бронхита, легких и так далее.