**Приложение 1. «Как действует никотин на организм»**

 Табак приносит вред телу, разрушает разум,

 отупляет целые нации.

 О. де Бальзак

Основным действующим началом табака является никотин. Этот алкалоид впервые выделили в чистом виде в 1828 году ученые Посельт и Рейман. Никотин – это чрезвычайно сильный яд, действующий преимущественно на нервную систему, пищеварение, а также на дыхательную и сердечно -сосудистую системы. Также в состав табачного дыма входят пиридин, этилен, мышьяк, радиоактивный полоний, свинец 210, аммиак, муравьиная, синильная кислоты, ядовитые газы (сероводород, угарный, углекислый) и другие химические соединения. Постоянное курение, как правило, сопровождается бронхитом, который проявляется кашлем после побуждения и отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. В итоге значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Хроническое раздражение слизистой оболочки голосовых связок сказывается на тембре голоса. Он теряет звучность и чистоту, что особенно хорошо заметно у девушек и женщин, злоупотребляющих курением. Еще более наглядно курящего характеризует цвет лица. Ядовитые вещества дыма, переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, что не остается бесследным: потеря аппетита, боли в области желудка, хронические гастриты и, наконец, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки – вот расстройства, которые встречаются у курящих во много раз чаще, чем у некурящих. Коварно действие синильной кислоты. Проникая в кровь, она снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови. Наступает кислородное голодание, а так как нервные клетки больше всех остальных нуждаются в кислороде, они первыми страдают от действия синильной кислоты.

У каждого седьмого курильщика развивается тяжелое заболевание- облитерирующий эндартериит-поражение кровеносных сосудов нижних конечностей. Суть заболевания заключается в сужении и заращении просвета артерий ног, нарушении питания тканей и их омертвлении. Очень часто это приводит к гангрене нижних конечностей, ампутации.

Самой грозной расплатой за курение оказывается рак легких. Эта тяжелейшая болезнь у курильщиков в 15-25 раз чаще, чем у тех, кто не имеет пагубной привычки. Курение сигарет способствует развитию рака пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и т.д.

Курение и потомство. По наблюдениям специалистов, не менее чем в 10 процентов случаев причиной полового бессилия или невозможности иметь детей оказывается курение. Табак влияет и на течение беременности. Влияние никотина на плод легко заметить, если проследить за его сердцебиением после курения матери. У будущего ребенка сразу же наступает учащение пульса, такая же реакция возникает, если курят в присутствии беременной женщины. Это связано с тем, что никотин снижает поступление кислорода к тканям растущего организма, более того, никотин способен проникать через плаценту и переходить из крови матери в кровь плода. У курящих женщин выкидыши и мертворождения детей встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.

Необходимо также помнить, что курильщик приносит вред не только себе, но и обществу. Пассивное курение это состояние, когда некурящие вынуждены дышать табачным дымом от курящих. При курении в окружающем воздухе образуются иногда такие уровни содержания оксида углерода, которые превышают допустимые концентрации его на рабочих местах в промышленности. У некурящих людей из-за их окуривания курящими могут возникать приступы астмы, развиваться аллергия, обостряться течение ишемической болезни сердца.

Подсчитано, что курящие ежегодно «выкуривают» в атмосферу 750 000 тонн синильной кислоты, 400 000 т аммиака, 200 000 т никотина, 700 000 т дегтя и более 600 000 т угарного газа и других составляющих табачного дыма. Курение уже давно стало социально опасным явлением, поэтому необходимы решительные и действенные меры против курения. Ведь издавна в разных странах велась борьба с курением, применялись различные наказания. В России, например, при царствовании царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй раз им отрезали нос или уши. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. В первую очередь, конечно же, сам человек должен решить для себя, стоит ли разрушать свое здоровье, если каждая новая затяжка сигаретой сокращает человеческую жизнь на один вдох, а каждая выкуренная сигарета - на 15 минут.