

Сигареты: курить – это круто?

В нашем обществе табак наряду с алкоголем относится к числу наиболее распространенных легальных наркотиков. Как показывают исследования, примерно треть всех молодых людей берутся за сигарету задолго до своего 16 – летия.

Кажется, сигарету стоит зажечь уже из-за одного того, что курить – круто, во всяком случае, если верить рекламе. Она обещает вкус свободы и приключений, аромат огромного мира, если ты выберешь правильную марку.

Вся эта шумиха вокруг курения – как предложить сигарету, подать огонь, закрывая пламя рукой, с наслаждением сделать первую затяжку – приводит, в конце концов, к возникновению ритуала, в результате чего привычка вызывает возникновение духовной и физической зависимости от сигареты.

И по-прежнему господствует заблуждение, что курение является признаком мужественности. На формирование такой точки зрения повлияли поколения кино – и телезвезд, возглавляемые типичным хладнокровным детективом с неременной сигаретой в уголке рта.

КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: действие сигарет.

Никотин и содержащиеся в табачном дыму смолы являются наиболее вредными компонентами табака. Никотин губительно воздействует на кровеносные сосуды. При выкуривании одной – двух сигарет никотин оказывает успокаивающее воздействие, однако при увеличении числа выкуренных сигарет проявляется резко выраженный обратный эффект. Причем и то и другое состояния привлекают курильщика, но именно это приводит к духовной и физической зависимости.

А теперь о вредном воздействии никотина на организм человека. Он сужает сосуды и вызывает нарушение кровоснабжения. В этом смысле курение действительно «крутое» занятие: уже после одной сигареты температура кожи может понизиться. Но гораздо хуже оказываются отдаленные последствия потребления никотина: инфаркт и заболевания ног. Кроме того, никотин раздражает слизистую оболочку желудка, что может привести к возникновению мучительных недугов. При отвыкании у заядлых курильщиков развиваются заболевания сердца и желудка.

Наиболее часто упоминают о таком последствии курения, как рак легких. Эта болезнь развивается в результате вдыхания табачного дыма, содержащего различные смолы, которые обладают канцерогенными свойствами. Проникая глубоко в дыхательные пути, эти вещества вызывают рак. Но даже если раковое заболевание не разовьется, тем не менее, легкие преждевременно теряют эластичность, и курильщику даже при незначительном физическом напряжении буквально не хватает воздуха.

Ни когда не начинайте курить!