



Пачка сигарет в день — это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем — черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей.

**Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания:**  
рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь.

**Для женщины курение особенно вредно**, так при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота. Все это проявление защитных реакций организма. Но курильщица, которая следует «новой моде» активно подавляет защитные функции организма и продолжает делать затяжки. С каждой новой затяжкой организм сдается и получает отравление, защитные реакции угасают, и курильщица не чувствует дискомфорта. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.

### **Вред курения и психика человека**

Исследования подтвердили тот факт, что к курению склонны люди с психическими расстройствами. Выяснилось, что люди с психическими расстройствами выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств. Врачи уверены, курение и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.

**Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний.** Многие из них имеют смертельный исход. Коротко и красноречиво о вреде, который причиняет организму курение, свидетельствуют данные медицинской статистики.

