**Как курение влияет на работу организма**

Употребление табака человечеством является глобальной мировой проблемой.

Ежегодно от табака погибает около 7 миллионов людей, среди них зависимые, а также пассивные курильщики. С каждым годом число погибших от табакокурения увеличивается.

Основной причиной смерти курильщиков являются болезни причиной возникновения которых является табак.

Основные болезни, возникшие в следствии табакокурения:

-ишемические болезни сердца;

-инсульт;

-гипертония;

-сердечно-сосудистые и респираторные заболевания;

-рак легких.

У беременных женщин употребление табака приводит к рождению детей с низкой массой тела.

В странах, поставляющих табак на экспорт дети, работающие на табачных плантациях уязвимы к «болезни зеленого табака», вызываемой никотином, который впитывается через кожу при обработке влажных табачных листьев.

Табак вызывает сильную зависимость организма, которая равняется зависимости от наркотиков. Никотин участвует в обмене веществ, в результате чего избавиться от зависимости очень сложно.

Помимо вышеперечисленного вторичный табачный дым является причиной более 890 000 случаев преждевременной смерти в год.

Лучший способ избежать преждевременной смерти - отказ от табакокурения. Отказавшись от употребления табака Вы получите:

* Организм очищенный от вредных шлаков и токсинов, которые оказывают негативное воздействие на функции всех внутренних органов.
* Повышенный иммунитет.
* Обогащенную кислородом кровь, который питаются все клетки.
* Замедленное старение внутренних органов и кожи.
* Увеличение объема легких. У людей, бросивших курить, снижается выраженность симптомов хронических заболеваний органов дыхания.
* Снижение риска заболевания раком легких, гипертонией, болезнями сердца и сосудов.

Помните Ваше здоровье в ваших руках. Отказавшись от табака Вы спасаете не только свою жизнь, но и жизни окружающих Вас людей.

*Информация подготовлена Консультационным центром*

*ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае» по материалам,* *опубликованным на сайте www*.*who.int.ru*