

## СТАРШЕКЛАССНИКАМ О КУРЕНИИ

Не хочется повторять, что курение вредно, никотин – яд. Об этом уже очень много написано, и ты все это прекрасно знаешь сам. Но от приятелей, курящих уже не первый год, ты знаешь, что сигарета может приносить расслабленность и успокоение. Правда, зачастую, особенно когда ты только начинал пробовать курить, проявлялись головокружение, кашель, тошнота, сильное слюнотечение, но ведь организм крепкий – все выдержит, и все эти неприятности через год-два пройдут. Курение перебивает чувство голода, значит, можно есть меньше и стать от этого стройнее. Ты уже взрослый человек и имеешь полное право показывать это. Что делают многие взрослые? Курят. И ты куришь. Почему бы и нет? – ведь это нормальное поведение взрослых людей, которое мы часто наблюдаем в семье, где один или оба родителя курят, где курят многие родственники и знакомые, да и просто на улице. Наверняка у тебя есть друзья, с которыми тебе было бы приятно посидеть после тяжелого учебного дня, поговорить, покурить...

Стоп! Вспомни, ведь именно в компании друзей ты закурил свою первую сигарету, закурил взятку, кашляя и давясь дымом. Кружилась голова, слезы наворачивались на глаза, но мужественно ты стерпел все это – ты же взрослый человек!

Почему возникают эти ощущения, что происходит в этот момент в организме? Ты образованный человек и наверняка знаешь, что в состав табачного дыма входят газы, раздражающие слизистую оболочку глаз, – отсюда слезотечение. Механизм головокружения более сложен: угарный газ, также входящий в состав табачного дыма, в легких всасывается в кровотоки, с кровью попадает в мозг – происходит легкое отравление угарным газом, которое проявляется в виде головокружения, Ну, а расслабленность, чувство успокоения – откуда берутся они? В этом тоже нетрудно разобраться. Никотин, попадая в кровь, стимулирует повышенный выброс надпочечниками в кровотоки вещества, которое называется адреналином. Это очень активное вещество, которое в норме вырабатывается в ответ на какой-либо физический или эмоциональный раздражитель. Если в стрессовой ситуации или после физической нагрузки человек ощущает сильное сердцебиение, то это вызвано наличием адреналина в крови.

Так вот, наряду с сердцебиением, адреналин повышает кровяное давление и извлекает из мышц и печени глюкозу. Все это приводит к тому, что растет уровень сахара в крови, притупляется чувство голода и чувство

усталости, курильщик ощущает чувство расслабленности и успокоения. Однако следует признать, что это неестественные, ложные ощущения, которые являются лишь результатом отравления организма угарным газом и никотином.

К сожалению, вредное воздействие табачного дыма этим далеко не исчерпывается. Возьмем, к примеру, угарный газ. Из курса химии ты хорошо знаешь, что это – ядовитое вещество, которое гораздо легче кислорода. Именно это свойство позволяет ему быстрее связываться в крови с гемоглобином, образуя очень стабильное соединение – карбоксигемоглобин. Связанный таким образом гемоглобин, содержащийся в красных кровяных клетках – эритроцитах, уже не способен выполнять свою главную функцию – доставлять кислород к органам и тканям. Значит, чем больше курить, тем больше образуется карбоксигемоглобина и тем выраженнее дефицит кислорода в организме.

Между прочим, это легко проверить, подвергнув курящего и не курящего с одинаковыми данными пробе с физической нагрузкой, например, бегу.

Во многих таких исследованиях было показано, что курильщик начинает задыхаться быстрее, так как он по сравнению с некурящим как бы находится в разреженной атмосфере, на высоте более 2000 м над уровнем моря.

Это как раз и является той причиной, по которой тренеры запрещают спортсменам курить, так как всем давно известно, что курение и спортивные успехи несовместимы.

Угарный газ и никотин – это только 2 из более чем 3000 компонентов, входящих в состав табачного дыма. Все они в конечном итоге вызывают множество болезней. Конечно, тебе известно, что в первую очередь это рак легких и бронхов, различные серьезные заболевания сердца и сосудов. Но тебя это мало заботит, потому что молодость – это период, когда человек живет, не думая о том, что будет с ним, скажем, через 20-30 лет. Поэтому ты в компании друзей без опасений за свое здоровье закуливаешь очередную сигарету и получаешь «удовольствие». И не думаешь о том, что через несколько лет у тебя разовьется так называемый бронхит курильщика, сопровождающийся кашлем и одышкой, пожелтеют и испортятся зубы, станут часты одним из тех, кто попадает в процент заболевших серьезными, неизлечимыми болезнями из-за курения.

Не надейся на счастливую случайность – слишком призрачна эта надежда. По данным разным исследователей, у нас в стране и за рубежом курящие болеют различными заболеваниями в 3 раза чаще, чем некурящие.

Продолжительность жизни у них на много лет короче, чем у некурящих. И сейчас многие из тех, кто с удовольствием курил в молодости, в пожилом возрасте всеми возможными путями стараются избавиться от этой привычки, потому что чувствуют ее пагубность. Далеко не всем удастся бросить курить в пожилом возрасте, так как привычка укоренилась, въелась, можно сказать, в плоть и кровь человека. Разговаривая с такими людьми, часто слышишь: «Как же я ошибался в молодости... Какой же я был глупец!».

Давайте не будем повторять ошибок своих курящих родителей, родственников и знакомых.

Если ты не куришь – никогда не пробуй курить! Если куришь – бросай сегодня, сейчас!

Лучше всего это сделать сразу. Чтобы не думать о курении, нужно чем-нибудь занять свое свободное время. Как и чем заняться, придумаешь сам, ведь ты – взрослый человек.

**ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**