    Окружающие, которые вдыхают дым курильщика так же подвержены всем тем же болезням, что и сам мученик, так как большая часть дыма с его вредными веществами не вдыхается курильщиком, а рассеивается в окружающем воздухе, и некурящие люди вдыхая этот воздух получают свою дозу яда, который способствует развитию различных заболеваний и у них.

 Достаточно много написано о вреде курения. Безусловно, это пагубная привычка, которая наносит громадный вред организму курящих людей, а равно уносит миллионы жизней во всем мире. Заядлые курильщики прекрасно осознают, что наносят своему организму невосполнимый урон, но заставить себя бросить эту зловредную привычку удается далеко не каждому.

Философия курильщика и некурящего абсолютно противоположна друг другу. Курильщик зависим  от безудержного пристрастия к табаку, тратит свое время, определенные финансовые средства, жизненную энергию, а попросту губит здоровье и значительно сокращает свое земное пребывание. И напротив, некурящий человек энергичен, прекрасно выглядит, здоров (если конечно не имеется других возможных заболеваний, не связанных с курением), в свободное время занимается любимыми для себя занятиями, в общем, человек - Счастливый!

**Органы дыхания** – принимают на себя самый первый удар от табачных ядов. Плотные частицы сажи и тот «букет», который входит в состав продуктов табачного дыма, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов, мельчайших бронхиол и легочных пузырьков — альвеол. В результате воздействия развивается хроническое воспаление дыхательных путей. Курильщики часто страдают бронхитом, их постоянно мучает кашель, особенно усиливающийся к утру.

Кашель сопровождается обильным отхаркиванием грязно-серой мокроты. Постоянное раздражение голосовых связок, которое часто встречается у курильщиков, делает его голос грубым, хриплым, неприятным. Что в свою очередь может стать преградой для профессиональной деятельности, например (певца, педагога).

Постоянный мучительный кашель влечет за собой понижение эластичности легочной ткани, вызывает растяжение альвеол и развитие эмфиземы легких. Ученые доказали что у курящих людей функции легких становятся менее полноценными во всех отношениях. Значительно снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям.

Врачи установили прямую связь между курением и туберкулезом. У курящих людей туберкулез встречается вдвое чаще, чем у не курящих. Курение одна из первых причин заболевания раком легкого. Статистика вещь упрямая, а она говорит, что у курящих людей вероятность заболеть раком легкого в 10 раз выше, чем у не курящих. Возможность заболеть особенно увеличивается у тех, кто привык использовать недокуренные сигареты и делает более глубокие затяжки дымом.

**Сердечно - сосудистая система**

Сложен и многообразен вред курения табака на сердечнососудистую систему. Во время курения учащается сердцебиение, и это происходит уже после первой затяжки. У вполне здорового человека сердце сокращается 70 раз в минуту, а во время курения 80-90 раз. За одно сокращение сердце перегоняет 60-70 миллилитров крови, при 70 сокращениях в минуту сердце перекачает 4-6 литров крови, за 1 час эта цифра будет равна 300 литрам, а за 24 часа свыше 7000 литров. Теперь представьте, что сердце сокращается не 70 раз, а 85 раз в минуту, то есть на 21% чаще.

 **Вред курения на органы пищеварения**

Попадая в полость рта, дым от сигарет раздражает язык, десна, зев, он отрицательно действует на зубную эмаль и она начинает трескаться. Очень часто изо рта курильщика неприятно пахнет. Дым от сигарет раздражает слюнные железы, вследствие чего происходит обильное слюноотделение. Ученые установили, что курение это прямой путь к раку губ и языка.

По результатам исследования Всемирной организации здравоохранения, рак органов полости рта и пищевода в четыре раза чаще встречается у курящих, чем у некурящих. Отравляющую роль табачного дыма связывают с механическим, термическим и химическим воздействиям. Разными путями отравляющие вещества от табачного дыма попадают в органы пищеварения. Яды проникают в систему пищеварения через центральную нервную систему, со слюной, а также через кровеносную систему.

**Эндокринная система**

Многочисленные исследования ученых показали, что курение пагубно действует на железы внутренней секреции. Особенно страдают от табака половые железы. Токсичные вещества из дыма сигарет отравляют половые железы, с чем связанно возникновение полового бессилия у мужчин. Наблюдая за женщинами работающими на фабриках по переработке табака учение выявили вредное влияние вредных веществ на их организм. У наблюдаемых женщин возникали нарушение менструального цикла, учащался токсикоз при беременности, чаще наблюдались выкидыши.

**Органы чувств**

У курильщика язык постоянно покрыт вязкой густой слизью, которая затрудняет контакт пищи с языком, и теми нервными окончаниями, которые воспринимают вкусовые ощущения. Многие курильщики, например, не любят сладкого….

Этот факт можно объяснить: табак тормозит деятельность нервных окончаний, расположенных в полости рта. Не один раз проводился такой опыт: курящему и некурящему человеку давали попробовать слегка подслащенную и слегка подсаленную воду. Некурящий человек без труда отличал вкус воды, в то время как курящий не мог понять разницы. Нередко из-за снижения вкусовых качеств у курильщика ухудшается аппетит.

Вред курения на обоняние. Курящие люди перестают воспринимать оттенки запахов. Постоянное курение вызывает хроническое воспаление слизистой оболочки носовых ходов, что приводит к хроническому насморку. Влияние табачных ядов оказывает неблагоприятные изменения в зрительном нерве. Глаза курящего человека всегда красные, слезятся, края век припухают. Это приводит к изменению зрительного восприятия, а может привести и к полной слепоте. Нередко у курильщиков нарушается нормальное цветоощущение.

**Вред курения на органы слуха**

У многих курильщиков наблюдается снижение остроты слуха. От постоянного воздействия токсичных веществ начинается хроническое воспаление носоглотки, переходящее на ходы соединяющие носоглотку с барабанной полостью. Одновременно происходит утолщение барабанной перепонки и снижение подвижности слуховых косточек. Все это вместе взятое ухудшает слух.

Вот неполная картина, того какой вред наносит курение нашему организму. Известно, что доза 0,1 г никотина смертельна для человека. Она содержится в 20 сигаретах. Ученые подсчитали, что при курении в среднем 20 сигарет в день курильщик в течение 30 лет выкурит более 200 000 сигарет, в которых заключено 160 кг табака.

Это количество табака содержит примерно 800 г никотина — 8000 смертельных доз этого яда. Человек, вводящий ежедневно в свой организм одну смертельную дозу никотина, не погибает только потому, что эта доза поступает не сразу, а постепенно. Выбор остается за вами курить и ежедневно принимать смертельную дозу никотина или избавиться от этой пагубной привычки.

