**Курение табака**

Курение табака – один из наиболее распространенных видов зависимости в мире. Курением увлекаются миллионы людей на планете. В их число входят не только мужчины и женщины разных возрастов, но и подростки и, самое главное, дети.

Зависимость от курения бывает не только физической, но и психологической. В первом случае требование организмом никотиновой дозы слишком велико, чтобы человек мог сосредоточиться на чем-то кроме этого. Может наступить апатия, нежелание что-то делать. Улучшение наступает только после того, как человек выкурит сигарету или несколько, в зависимости от того количества никотина, которое требуется организму для восстановления рабочего состояния.

В случае же психологической зависимости человек хватается за сигарету, если находится в состоянии возбуждения, стресса, нервного напряжения. При таком виде зависимости люди курят, чтобы убить время, или потому, что находятся в курящей компании.

**Состав табака**

Основным составным компонентом сигареты является никотин. В чистом виде он представляет собой маслянистую жидкость, которая под влиянием воздуха окрашивается и проявляет характерный табачный запах.

В маленьких же количествах никотин способен стимулировать работу головного мозга и даже снять чувство усталости, но только на короткое время. Но чем больше становится количество выкуриваемых сигарет, тем быстрее наступает иное состояние. Происходит сужение кровеносных сосудов, ухудшается состояние всего организма в целом, вполне возможно расстройство нервной системы.

Вследствие проникновения никотина во внутренние органы при курении у людей, не готовых отказаться от ежедневной порции табака, возникают хронические заболевания гортани и глотки, бронхит, туберкулез легких, рак легких, полости рта, шейки матки, крови. При вдыхании дыма табака повреждается зубная эмаль, в связи с чем могут развиться: кариес, стоматит, гингивит.

При сгорании табака образуются основной и дополнительный потоки дыма. Основной поток формируется во время затяжки дыма, проходит через все табачное изделие, вдыхается и выдыхается курильщиком. Дополнительный поток образуется выдыхаемым дымом, а также выделяется между затяжками в окружающую среду из обугливающейся части сигареты (папиросы, трубки и т.д.).

Более 90 % основного потока состоит из 35–500 газообразных компонентов, особо вредоносными из которых являются окись и двуокись углерода. Остальную часть основного потока представляют твердые микрочастицы, включающие различные токсические соединения: аммиак, фенол, ацетон, окись азота, цианистый водород, радиоактивный полоний. Основной поток табачного дыма образуют 35 % сгорающей сигареты, 50 % уходят в окружающий воздух, составляя дополнительный поток, от 5 до 15 % компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре.

**Пассивное курение**

Особую опасность представляет собой пассивное или «принудительное» курение. Этому виду курения подвергаются люди, не имеющие табачной зависимости, но которые по различным причинам находятся рядом с курильщиком и вдыхают табачный дым, тем самым отравляя свои легкие.

Опасно это потому, что никотин – не самое токсичное вещество, содержащееся в табачном дыме. Помимо него в дыме содержатся радиоактивные изотопы, табачные смолы, которые, проходя через легкие даже некурящего человека, частично там оседают. Таким образом, даже легкие некурящего человека оказываются поражены табачным дымом.

Принято считать, что смертельная для человека доза никотина содержится в 20–25 сигаретах. Курильщики не умирают от такого или большего количества сигарет лишь потому, что выкуривание их растянуто во времени. Аммиак и табачный деготь (смолы) при сгорании табака попадают в трахею, бронхи и легкие. Аммиак растворяется во влажных слизистых оболочках верхних дыхательных путей, превращаясь в нашатырный спирт, раздражающий слизистую и вызывающий её повышенную секрецию. Итог постоянного раздражения – кашель, бронхит, повышенная чувствительность к воспалительным инфекциям, аллергические заболевания.

**Отказ от зависимости**

Бросить эту привычку весьма проблематично. Как и в любой зависимости, от которой человек решает вдруг отказаться, необходима железная сила воли и твердое желание завязать, бросить, перестать быть зависимым. Но если все это присутствует, то избавиться от табачной зависимости будет не просто, но вполне реально.

Помните. Все в ваших руках.