Курение – вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путем их возгонки и последующего всасывания в легких и дыхательных путях.

Некурящий человек преждевременно изнашивает свой организм работой без перекуров. Перекур – большое подспорье в профилактике серьёзных психических расстройств. Курящие отвлекаются от производственных проблем, шутят. Каждая улыбка, как известно, продлевает человеческую жизнь на минуту, а каждая сигарета – сокращает на три минуты. Следовательно, достаточно за время перекура три раза улыбнуться, и мифический вред табака вовсе сойдёт на нет.

Курение – физиологически необходимый для организма человека процесс. Никотин убивает 36 видов микробов, из них восемь вредных. Под действием никотина первыми погибают старые и ослабленные клетки головного мозга. Сам по себе процесс затягивания дыма, а также кашель курильщика является естественной и необходимой дыхательной гимнастикой.



Процесс организма

Расслабление

Польза

Вред

Вред для здоровья!

Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. [Атрофия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F) и [демиелинизация](http://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) (разрушение белого вещества [головного](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3) и [спинного](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3) мозга) при [рассеянном склерозе](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B7) более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.



****

Заболевания

Поскольку вдыхаемый дым обжигает слизистые, и в нём содержится большое количество вредных веществ, курение повышает риск развития [рака](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B0) лёгких, [рта](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D1%82) и дыхательных путей, [хронической обструктивной болезни легких](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%9E%D0%91%D0%9B), психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний. Исследователями отмечается [корреляция](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D1%8F) курения с [импотенцией](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F). В настоящее время наиболее распространёнными последствиями длительного курения являются возникновение и развитие различных опухолей дыхательной системы.

Саламатов Антон, 8В класс