

## О вреде курения

Курение является одной из наиболее распространенных вредных привычек, которая быстро перерастает в никотиновую зависимость. Несмотря на то, что первая выкуренная сигарета мало кому приносит удовольствие, люди быстро впадают в зависимость от табакокурения.

**Курение вне всяких сомнений имеет значимые негативные последствия для здоровья:**

- Никотин оказывает стимулирующее и тормозящее воздействие на мозговые структуры, ответственные за продукцию дофамина и других эндорфинов - медиаторов удовольствия. Стимуляция вызывает временное повышение настроения, прилив сил и энергии, а торможение - апатию, слабость, потребность в новой порции никотина для «подзарядки».
- В начале под воздействием никотина формируется толерантность к табаку, мозг адаптируется к токсическому действию никотина, и первые признаки никотиновой интоксикации – тошнота, головокружение – **начинают отступать**.
- Длительное курение сопровождается более глубокими расстройствами центральной нервной системы, так формируется привыкание к никотину
- После организм стремится поддерживать привычный уровень никотина, у курильщика появляется постоянная в нем потребность, **зависимость**.

В последние годы стремительно растет количество людей, пристрастившихся к электронным сигаретам и вейпам. Многим кажется, что данная форма курения безобидна для здоровья. В реальности дело обстоит вовсе не так! Никотин, каким бы способом он ни проникал в наш организм, наносит ему непоправимый вред.

Кроме того, ряд исследований продемонстрировали, что аэрозоли, содержащиеся в вейпах, даже при отсутствии в них никотина вызывают воспалительные реакции в легких и при регулярном употреблении разрушают их.

Многие курильщики, попадаясь на маркетинговые уловки производителей этих продуктов, расценивают электронные сигареты и вейпы как более безопасную альтернативу сигаретам и переходят на них в попытке бросить курить. Как правило, такие попытки не приводят к отказу от курения. Если курильщик и отказывается от обычных сигарет, то он переходит на электронные, т.е. заменяет один токсичный продукт другим.

Электронные сигареты, содержащие крайне токсичный синтетический никотин, не только не помогают избавиться, а поддерживают никотиновую зависимость!

Вы можете обратиться в районную поликлинику, пройти диспансеризацию для оценки своего здоровья, получить консультацию врача-нарколога. Решив бросить курить, надо полностью отказаться от сигарет и строить новую жизнь с новыми полезными привычками!

Как только вы приняли решение бросить курить, выбросите все сигареты. Помните никогда не бывает всего одной сигареты!