**«Влияние табакокурения на организм человека»**

Если человек, закурив, продолжает курить и это становится постоянным фактором, начинает формироваться никотиновый синдром, или никотиновая токсикомания. Выделяют три стадии никотиновой токсикомании.

***Первая стадия*** - бытовое курение. Человек курит эпизодически - 1-2 сигареты в неделю, в зависимости от ситуации. Затем возникает ежедневное курение до 3-5 сигарет в день. Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.
***Вторая стадия*** - привычное курение. Появляется навязчивое желание курить. Возникает зависимость от курения. В этой стадии ухудшается самочувствие: появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, повышается утомляемость.
***Третья стадия*** - пристрастное курение. Зависимость носит физический характер. Возникает неодолимое желание курить. Развивается тяжелая абстиненция. Появляется привычка курить натощак, сразу после еды, нередко ночью.

**«Знаете ли вы, что...?»**

**1.**Кто начал курить в возрасте 15 лет, риск смертности от рака легких увеличивается по сравнению с теми, кто начал курить после 25 лет (у мужчин - в 3,5 раза, у женщин - в 2,4 раза).

**2.** Курение является причиной 80% смертей среди больных раком легких и 90% - среди больных туберкулезом.

**3.** 50% курильщиков в развитых странах умрут от болезней, вызванных курением. Это рак легких, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**4.** Длительность жизни человека, выкуривающего пачку и более сигарет в день, уменьшается на 7 лет по сравнению с некурящим.

**5.** Женщины, курящие во время беременности или пассивные курильщицы, имеют большую вероятность осложнений во время беременности, во время родов, рождения ребенка с низкой массой тела и маленькой головкой. Эти дети нередко отстают в физическом и умственном развитии, часто болеют, и у них высок риск заболевания раком легких.