**Вредные привычки и их факторы:**

**курение табака и курительных смесей.**

Все пишут и твердят о вреде сигаретного дыма, но мало кому приходит в голову, что начинающий курильщик с первой сигареты стает настоящим рабом вредной привычки. Именно привычки, которая крепко держится на психоэмоциональных рецепторах и принимает вид физиологической особенности организма. В результате отказ от простой сигареты и переход на электронную версию, или хуже того на курительную смесь образует своего рода замкнутую цепочку, которая как кольца Юпитера продолжает вращаться вокруг планеты под названием рефлекс-привычка. Так стоит ли начинать, и так ли безопасны мнимые аналоги табака? Ответят на этот вопрос ниже приведенные сведения, которые может быть откроют глаза многим потенциальным курильщикам.

**Вред и последствия обычных сигарет**

Для того чтобы понять какой вред может нанести человеку каждая выкуренная сигарета, достаточно обратиться к статистическим данным, которые кричат в буквальном смысле, а именно из-за этой пагубной привычки:

1. • По подсчетам ученых каждые 10 секунд умирает 1 человек;
2. • В год отмечен летальный исход 3млн. человек;
3. • За 40 лет более 10 млн.;
4. • С 1950 года погибло 62 млн., что гораздо больше числа жертв второй мировой войны

Кроме того, курение приводит к развитию опасных заболеваний сердечно — сосудистой, дыхательной и пищеварительной системы и более чем в 75% случаях способствует образованию злокачественных опухолей. Особенно сильно страдает нервная система и мозг человека, которые слабнут день ото дня, что вызывает приступы хандры, истерии, депрессии в случае отсутствия очередной дозы никотина, а также стать причиной многих психических заболеваний. Особенно страдает иммунная система, а самое главное последствия дурной привычки записываются в ДНК и могут передаваться через поколение, даже если ребенок курильщика будет придерживаться здорового образа жизни. Расплачиваться за минутную слабость придется будущему поколению, а это пугает. Так стоит ли отравлять жизнь невинному еще не родившемуся на свет внуку или внучке? Ошибочно думать, что смена или просто начало курения табачных изделий электронными сигаретами оградит от зависимости и позволит избежать негативного воздействия на организм. Этому есть вполне логическое объяснение.

**Вред и последствия электронных сигарет**

В настоящее время в связи с усиленной борьбой с курением и повсеместной пропагандой отказа от этой навязчивой привычки, многие курильщики стали переходить на электронные сигареты.

По утверждению производителей – безвредны, эстетичны и выгодны с точки зрения экономии средств в сравнении с постоянным набавлением цен на сигаретную продукцию. Так ли все на самом деле, или какие-то подводные камни все-таки есть, станет ясно ниже приведенным доводам:

1. • Ни одна из разновидностей электронных сигарет не имеет сертификации, что уже настораживает;
2. • Не указано, какие именно химические добавки входят в состав;
3. • Все они содержат канцерогены, которые очень опасны для здоровья и способствуют развитию злокачественных новообразований;
4. • Присутствие ароматических добавок может обернуться для аллергиков летальным исходом;
5. • Как ни как, а никотиновую зависимость они не снимают, не говоря уже о простой тяге взять и покурить

Использование e-сигарет может спровоцировать развитие болезней сердца и легких, включая психические расстройства и рак. Поэтому большинство курильщиков, осознавая негативное воздействие никотина и e-сигарет, склонны думать, что от курительных смесей из лекарственных трав уж точно не будет вреда. Раз бросить не могу, буду курить траву, она же лечит – и опять мимо. Нет, нет и еще раз нет! Да будет известно всем неосведомленным, что курительные смеси уже давно запрещены во многих странах мира и совсем не безосновательно. И речь идет, не о вездесущих спайсах, про них и так все понятно, а на первый взгляд безобидных смесях лекарственных растений.

## Вред и последствия курительных смесей

Без сомнения, существующие в настоящее время обе разновидности курительной смеси, дают незначительный расслабляющий эффект. Однако уже с первого раза начинается сильное привыкание, а со временем появляется постоянное чувство недостатка и увеличения дозы. Это своего рода наркотик, чем и были признаны курительные смеси во многих странах планеты. Длительное применение или передозировка вызывает угнетающее воздействие на нервную систему, зачастую приводя к нарушению психомоторных функций, вплоть до потери сознания и летального исхода. Человек уходит в забытие и уже не возвращается в реальность, растворяясь навсегда в этой, сладостной на первый взгляд, эйфории. Более того, известны случаи полного или частичного паралича отдельных участков тела, инфарктов и инсультов, включая суицидальную предрасположенность. Неслучайно курительную смесь запретили, а использование ее преследуется законом.

Так чем же так опасны вышеперечисленные курительные средства, что в них такого, что может вызывать такие серьезные заболевания вплоть до ухода из жизни?

### Для того чтобы понять, что именно наносит вред организму, стоит лишь посмотреть на состав каждого из них:

1. • В обычной сигарете наиболее опасными считаются – двуокись углерода, вызывающая кислородное голодание всего организма, цианистый водород, нарушающий работу легких, изопрен, вызывающий ожоги слизистых оболочек, ацетальдегид, способен действовать на клеточном уровне, поражая саму ДНК, ацетон и фонол, пагубно влияют на нервную систему;
2. • В электронной сигарете особую опасность представляют канцерогены и различные химические добавки, которые могут вызвать развитие рака, болезней сердца и легких, а также сильные приступы аллергии;
3. • Курительные смеси разделяются на два вида: первый создан на основе растительных компонентов – шалфей, доводящий человека до галлюцинаций, семена розы гавайской, сродни ЛСД, голубой лотос, способен вызвать сильный психотропный эффект; в состав второго вида могут входить химические вещества психотропного действия, в результате которых может появиться спонтанность сознания, зачастую сопровождающаяся неадекватным поведением, приступом эпилепсии, комой или летальным исходом при передозировке

Исходя из вышеизложенной информации можно смело утверждать, что курение само по себе вред и лучше всего не начинать. Не навреди себе сам – золотая истина, следуя которой можно сохранить здоровье не только себе, но и будущему поколению.