** Опасность табакокурения для здоровья легких**

# Безусловно в организме человека нет второстепенных органов, и одними из важнейших в обеспечении жизнедеятельности человека являются легкие.

#  Основные функции легких – осуществлять дыхательный процесс. Работа легких человека заключается в выведении углекислоты, благодаря чему в организме поддерживается кислотно-щелочной баланс.

#  Легкие участвуют в очищении крови, участвуют в водном обмене, происходящем в организме. Через них выводится до 20 % жидкости. Легкие являются активными участниками процесса теплорегуляции, регуляции свертывания крови.

# *Курение наносит сильный удар по органам.* В табачном дыме содержатся смолы, никотин и цианистый водород. Эти вредные вещества имеют способность оседать на легочной ткани, в результате чего происходит отмирание эпителия органа. Легкие здорового человека не подвержены таким процессам.

# *У курящих людей легкие грязно-серого или черного цвета из-за скопления огромного количества умерших клеток*. Функции легких значительно снижаются. Начинаются негативные процессы, приводящие к воспалению. Как следствие, человек страдает хроническими болезнями легких, которые способствуют развитию дыхательной недостаточности.

# Табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире.

# Пассивное курение (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам.

# Пассивное курение чревато приобретением: астмы; различных видов рака – на 70% возрастает риск развития рака груди у не достигших менопаузы женщин, возможно появление опухолей в лёгких, почках, мозге; воспаления среднего уха; ослабления функции сердечно-сосудистой системы; нарушения работы нервной системы, в т. ч. высшей нервной деятельности – увеличивается риск развития слабоумия у людей старше 50 лет.

# Опасность пассивного курения ещё выше, когда от него страдает ребёнок – детский организм не способен сопротивляться вредному воздействию так же активно, как взрослый. Вдыхание табачного дыма малышом приводит к: задержке развития, снижению обучаемости; астме, лёгочным инфекциям, осложнениям бронхита; раку крови; ослаблению иммунитета; отоларингологическим заболеваниям, аллергиям; ухудшению состояния зубов.

# Табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире, поэтому родители и другие представители общественности должны принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.

# *Информация подготовлена Консультационным центром*

*ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Красноярском крае» с использованием материала, опубликованным на сайте who.int*