**Информация о вреде потребления табака и вредного воздействия окружающего табачного дыма**

Причина курения - это никотиновая зависимость. Никотин имеет расслабляющий и успокаивающий эффект, создает ощущение легкой эйфории. Когда человек начинает курить, в его организме перестает вырабатываться естественный никотин, и поэтому возникает потребность получать его извне. В этом отношении курение сродни наркомании. Но в связи с тем, что курение слишком широко распространено, оно воспринимается большинством совершенно нормально. Несмотря на то, что всем давно известно, что "курение вредит нашему здоровью", в настоящее время курит почти половина взрослого населения нашей планеты.

  Состав табачного дыма. Табачный дым представляет собой концентрированный аэрозоль: смесь газов и твердых частиц. В его состав входит более чем 4000 различных химических веществ, в том числе 60 канцерогенов. Газовая фаза включает в себя: угарный газ, цианистый водород, аммиак, формальдегид, диметилнитрозамин и многое другое. Твердая - никотин, смолу, бензапирен.

 Несмотря на то, что люди курят в основном ради воздействия никотина, наибольший вред здоровью человека приносит не никотин, а смола. Попадая в легкие человека, смола оседает на стенках дыхательных путей, в том числе на легочных мешочках - альвеолах. Смола препятствует процессу дыхания и естественного очищения легких. В то же время, она является канцерогеном, то есть способствует развитию рака. Смола может вызвать заболевания легких и снижать иммунитет человека.

 Угарный газ СО присутствует в сигаретном дыме в высоких концентрациях. Он соединяется с гемоглобином крови в 200 раз легче кислорода. Таким образом, часть эритроцитов крови блокируется и не может переносить кислород. Поэтому у курильщиков может наступить частичное кислородное голодание всех тканей организма. Это наиболее опасно для мозга и сердечной мышцы. Недостаток кислорода в клетках заставляет сердце работать интенсивнее, что рано или поздно может привести к инфаркту. Угарный газ также повреждает стенки артерий и способствует сужению коронарных сосудов, что может привести к сердечным приступам.

 Цианистый водород повреждает реснички бронхиального дерева, которые очищают воздух, который мы вдыхаем. В этом случае легкие загрязняются еще больше. Формальдегид, аммиак, акролеин и оксид азота так же плохо влияют на реснички.

 Курение вредит самому курящему. Прежде всего, огромный вред причиняется дыхательной и сердечно-сосудистой системе. Табачный дым засоряет легкие и раздражает дыхательные пути. Появляется кашель и воспаление. Повреждаются реснички эпителия бронхов. Повышается восприимчивость к простудным заболеваниям, аллергии и астме, эти болезни протекают тяжелее и дольше, чем у некурящих людей. К тому же существует риск возникновения рака легких. Не меньше страдают сердце и кровеносная система. Под воздействием никотина во время курения резко повышается давление, сужаются периферические сосуды. Монооксид углерода СО, связываясь с гемоглобином, затрудняет перенос кислорода к тканям сердечной мышцы. Кроме того, курение увеличивает концентрацию холестерина в крови, что приводит к возрастанию риска атеросклероза, ишемической и коронарной болезни сердца, инфаркта.

 Курящий подвергает опасности не только собственное здоровье, но и здоровье окружающих его людей. Пассивное курение - вдыхание воздуха, загрязненного табачным дымом - так же чрезвычайно вредно. Поскольку пассивный курильщик вдыхает те же вещества, что и активный, но в меньших концентрациях. Тем более что фильтр сигареты задерживает часть смолы и нитрозаминов, и в боковом потоке их содержится гораздо больше, чем попадает в организм курильщика. Нитрозаминов, например, в боковом потоке в 50-100раз больше, чем в основном, а эти вещества являются сильными канцерогенами, поражающими печень и легкие.

 Особенно вредно пассивное курение для астматиков, так как табачный дым раздражает дыхательные пути и может вызвать приступы удушья. Кроме того, у некоторых людей может возникнуть аллергия на сигаретный дым.

 Чтобы избежать вредных последствий курения, необходимо избавиться от этой вредной привычки, если Вы активный курильщик. Если же вы вынуждены страдать оттого, что курят другие, необходимо всячески ограничить себя от контакта с дымом: стараться находиться подальше от курящего человека, чаще проветривать помещение, если в нем кто-то курит, очищать воздух с помощью специальных приборов.

 **Права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака**

1. В сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака граждане имеют право на:
1) благоприятную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и охрану здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
2) медицинскую помощь, направленную на прекращение потребления табака и лечение табачной зависимости;
3) получение в соответствии с законодательством Российской Федерации в органах государственной власти, органах местного самоуправления, у индивидуальных предпринимателей, юридических лиц информации о мероприятиях, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака;
4) осуществление общественного контроля за реализацией мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака;
5) внесение в органы государственной власти, органы местного самоуправления предложений об обеспечении охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
6) возмещение вреда, причиненного их жизни или здоровью, имуществу вследствие нарушения другими гражданами, в том числе индивидуальными предпринимателями, и (или) юридическими лицами законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.
2. В сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака граждане обязаны:
1) соблюдать нормы законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
2) заботиться о формировании у детей отрицательного отношения к потреблению табака, а также о недопустимости их вовлечения в процесс потребления табака;
3) не осуществлять действия, влекущие за собой нарушение прав других граждан на благоприятную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и охрану их здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.

**Ответственность за нарушение настоящего Федерального закона**

За нарушение законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака устанавливается дисциплинарная, гражданско-правовая, административная ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.