**ФАКТЫ О КУРЕНИИ – ОПАСНАЯ СТАТИСТИКА**

Курение – это вещь, которая является не просто опасной, а разрушительной для человеческого здоровья. С ним стараются боротья, принимая различные законы, например, лимитирующие продажу сигарет или [**курение в общественных местах**](http://vrednye.ru/sredstva-ot-kureniya/kurenie-v-obshhestvennyx-mestax-zaprety-i-shtrafy.html) – но доля курящих продолжает оставаться на высочайшем уровне. Может быть всё и не достигает того безумного уровня, который был в определённый период в СССР, когда курили чуть ли не все, но всё-таки и хорошего мало в том, что сейчас имеется. Если бы люди знали факты, которые относятся к курению, они были бы куда менее заинтересованы в том, чтобы курить. Давайте попробуем ознакомиться с этими фактами, интересными, пугающими и во многом мотивирующими ко здоровому образу жизни. И, кто знает, может быть именно они, эти факты, эта информация о [**вреде курения**](http://vrednye.ru/vred-kureniya/samye-vazhnye-fakty.html) и эти высказывания заставят вас по-настоящему задуматься.

**ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ О КУРЕНИИ**

Кто-то считает курение безобидной привычкой, но нет более опасного заблуждения. В настоящее время приблизительно каждый третий взрослый человек хотя бы иногда курит. И вот какие интересные факты о вреде курения ему стоит знать.

* **Табачный дым – это вместилище огромного количества опасных веществ. Их там содержится порядка трёх тысяч, включая очень тяжёлые смолы, оседающие в лёгких.**
* **Около десяти процентов курильщиков в итоге погибают от опухолей. Если они будут курить по пачке в день, то данная вероятность увеличивается ещё приблизительно в два раза.**
* **Вероятность возникновения хронического бронхита у курильщиков невероятно высока – в пять-семь раз выше, чем у тех, кто не курит.**
* **Вероятность возникновения инфаркта миокарда увеличивается до восьми раз.**
* **Если человек начал курить в подростковом возрасте и продолжает предаваться своей пагубной привычке в течение всей жизни, то тогда существует пятидесятипроцентная вероятность, что он умрёт именно из-за проблем, что будут связаны с курением.**
* **9% населения Земли погибает именно от курения табака. Табак за последние 50 лет убил больше людей, чем погибло за всё время ведения Второй мировой войны – около 62 миллионов людей.**
* **Каждый шесть секунд на Земле по причине последствий курения погибает человек. Как минимум.**

Многие люди утверждают, что они не могут бросить курить, приводят различные аргументы. Интересно, что это не совсем так, а аргументы достаточно ошибочны. Дело в том, что 60% людей, которые наконец бросили, утверждают, что это оказалось куда проще, чем они думали, и если бы они знали, что всё так просто, то бросили бы это уже давно.

* **Если уровень курения не изменится, то через тридцать лет от него будет умирать больше людей, чем от СПИДа и туберкулёза вместе взятых.**
* **Среднее сокращение продолжительности жизни курильщика составляет 22 года, что очень много.**
* **Подросток, который начал курить, умрёт именно от последствий свое дурной привычки с в три раза большей вероятностью, чем это случилось бы от алкоголя, дорожно-транспортных происшествий или суицида.**
* **Международные эксперты делают высказывания, что табак является одной из двух главных причин преждевременной смерти людей. Второй является ВИЧ-инфекция. Вывод, думается, напрашивается.**
* **В Центральной и Восточной Европе, включая Россию, потребление табака на одного взрослого человека является в два раза выше среднемирового – и лишь растёт год от года.**

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Думается, этот материал наглядно показал, насколько пагубной вещью является курение. Какой же вывод тут? А вывод простой. Вред курения настолько велик, что возникает вопрос – а стоит ли даже задумываться о том, чтобы поддаться на подобную пагубную привычку? Ведь радующих вещей так много, всегда можно найти то, что будет максимально по душе. Зачем же тогда выбирать то, что будет постепенно, шаг за шагом отнимать ваше здоровье, разрушать его, высасывать из вас жизненную энергию? Куда лучше выбрать какие-то здоровые и интересные альтернативы, которые будут радовать вас, делать вас счастливыми. **А курение – это всего лишь пусть к несчастью, так что не стоит его выбирать в качестве увлечения**