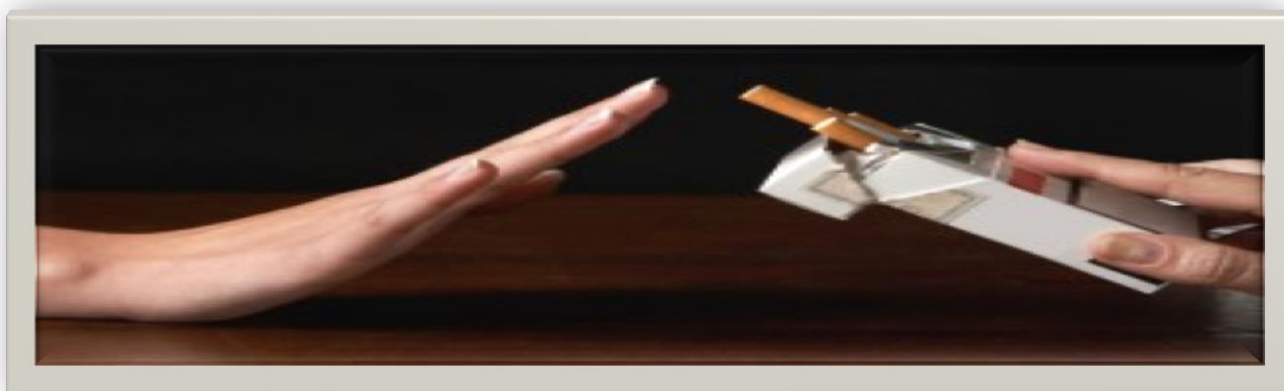


Вред табакокурения



Табакокурение (курение) – это вдыхание дыма листьев табака. Главным, действующим и вредным веществом в табачном дыме, является никотин. Именно из-за него формируется зависимость от табакокурения. Вред табакокурения для организма огромен. Курение табака оказывает негативное влияние практически на все системы и функции организма. Происходят значительные изменения внутренних органов. Наиболее сильно страдают органы сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной системы. По современным научным данным табакокурение сокращает жизнь приблизительно на 10-15 лет.





Здоровая ткань легкого



Больная ткань легкого

Вред табакокурения для дыхательной системы:

- табачный дым, проходя через дыхательные пути, раздражает слизистую поверхность носоглотки, бронхов, гортани и лёгких. При этом возникает повышенное отделение слизи и слюны. В дальнейшем это приводит к кашлю, который в итоге становится хроническим. Вредные вещества, которые содержатся в табачном дыме, ослабляют сопротивляемость легких к различным

инфекциям. У курящих людей нормальное функционирование легких нарушено. Со временем это приводит к тяжелым болезням, связанным со всей дыхательной системой.

Вред табакокурения для сердечно-сосудистой системы:

- вредные и токсические вещества, содержащиеся в табачном дыме, отрицательно действуют на всю сердечно-сосудистую систему. Разрушаются сосуды, страдает сердечная мышца. Сердце у курящих людей сокращается чаще, чем у некурящих. Это приводит к быстрому износу сердечно-сосудистой системы. Также никотин приводит к жировому перерождению сердечной мышцы. Спазм сосудов, возникающий при выкуривании сигареты, способствует повышению артериального давления. Также спазм сосудов приводит к нарушению нормального питания клеток всего организма.

Вред табакокурения для пищеварительной системы:

- никотин негативно влияет на секрецию желудочного сока, он становится более кислым. Постоянное раздражение слизистой пищевода приводит к различным воспалительным реакциям. Особенно большой вред табакокурения на пищеварение оказывается после еды. При этом нормальное пищеварение нарушается, полезные вещества полностью не всасываются, что в дальнейшем приводит к загрязнению кишечника и всего организма



Вред табакокурения для половой системы:

- общее угнетение половой функции характерно для обоих полов. Важный для мужчины вред табакокурения – это ослабление потенции и нарушение эрекции. У женщин довольно часто развивается фригидность.

Вред табакокурения для нервной системы:

- никотин отрицательно влияет

на умственную деятельность человека: ухудшается память, снижается работоспособность, появляется бессонница.

Стоит отметить, что женский организм сильнее подвержен негативному влиянию никотина и других вредных веществ. Так в чем же заключается вред курения для женщин?



Курение является главной причиной быстрого и преждевременного старения организма женщины. Курящие женщины всегда выглядят старше своих лет. Присущая им женственность меняется на грубость и вульгарность.

Менопауза у курящих женщин наступает раньше на 1-2 года, по сравнению с некурящими женщинами. Значительно больше седых волос и морщин. Вследствие ухудшения кровоснабжения мелких сосудов и капилляров, кожа становится безжизненной, приобретает сероватый оттенок.

Табачный дым, который оседает на коже, закупоривает поры и оставляет неприятный специфический запах. Также табачный дым отрицательно влияет на волосы – они становятся сухими и ломкими, появляется неприятный табачный запах, кожный покров головы обезвоживается.

Из-за постоянного воздействия табачного дыма на глаза происходит раздражение и воспаление глаз, сопровождаемые слезливостью и покраснением.

Никотин и вредные смолы отрицательно сказываются на состоянии зубов. Появляется серо-желтый налет, возникают микротрещины, которые приводят к кариесу. Никотин раздражающе действует на десны, появляется кровоточивость и воспаление десен.

Курящие женщины намного чаще болеют раком шейки матки.

Курение очень пагубно сказывается на репродуктивной функции женщины. У курящих женщин часто случаются выкидыши и рождение мёртвых детей. Также курящим женщинам требуется больше времени на то, чтобы забеременеть.

По сравнению с мужчинами у женщин намного больше вероятность заболеть сердечно-сосудистыми и легочными заболеваниями.

Вред курения для беременных женщин:

- вред курения для женщин находящихся на ранней стадии беременности

особенно опасен. Курение в этот период времени довольно часто провоцирует выкидыши. Ещё в утробе матери у ребенка формируется никотиновая зависимость, которая в дальнейшем приводит к различным осложнениям. Все вредные вещества, которые поступают в организм курящей женщины, с кровью через плаценту поступают также и в кровь ребенка. В связи с этим нормальное развитие ребенка нарушается, возникают различные патологии. Также, курение во время беременности может спровоцировать смерть ребенка.

Пассивное курение.



Зачастую люди не задумываются о вреде, наносимому им табачным дымом. Многие считают, что сигареты вредят только тем, кто их курит, но это не так, пассивный курильщик тоже наносит своему организму непоправимый ущерб. Поэтому, первым в списке мифов, связанных с пассивным курением, является заблуждение о том, что табачный дым безопасен для окружающих.

Люди, вдыхающие дым, страдают даже больше, чем сам курильщик. Проще говоря, пассивное курение вреднее активного. Связано это в первую очередь с тем, что при курении дым попадает в организм частично фильтрованным, причем происходит это порционно. Пассивный же курильщик постоянно и в полном объеме вдыхает вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме. Пассивное курение становится причиной рака легких практически в 3% случаев.

Многие считают, что современные мощные системы вентиляции помещений способны защитить некурящих от табачного дыма. Это ещё один миф. Да, развитие техники не стоит на месте, но даже самая мощная вентиляционная система способна если только уничтожить запах, но никак не вредные вещества, содержащиеся в дыме. Кроме того, большая часть дыма оседает, а затем и впитывается в одежду, волосы и даже обои, и тогда для

избавления от последствий выкуренной сигареты потребуется нечто большее, чем просто проветривание помещения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, табакокурение является основной предупреждаемой причиной смерти. Ежегодно более 6 миллионов человек умирают от связанного с табаком инфаркта миокарда, инсульта, рака, болезни легких и других болезней. Эта цифра не включает более 600 тысяч человек, которые ежегодно умирают от пассивного курения. При отсутствии действий к 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить к смерти более восьми миллионов человек.



Вред табака общеизвестен: табачный дым содержит около 4000 известных химических веществ, из которых, по крайней мере, 250 наносят непоправимый ущерб здоровью. Первый подарок, который благодарный организм преподносит человеку, отказавшемуся от курения - это острота вкуса, прилив энергии и нормальное давление. Но приятные открытия на этом не заканчиваются.



Через восемь часов после того, как вы затушите последнюю сигарету, содержание угарного газа в крови снизится наполовину. Через два дня никотин будет выведен из организма. Через две недели усилится кровообращение - и так, день за днем, неделя за неделей, ваше самочувствие будет улучшаться. А гордость за себя, сумевшего победить вредную привычку, без сомнения, только усилит положительные эмоции.