«О вреде курения»

В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

Состав сигаретного дыма

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина. Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе:

цианид;

мышьяк;

синильная кислота;

угарный газ и др.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Помимо них, в его составе присутствуют радиоактивные вещества:

полоний;

свинец;

висмут и др.

За один год через дыхательные пути курильщика проходит 81 кг табачного дегтя, часть которого оседает в легких.

Влияние никотина на организм человека

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют смертельный исход. Коротко и красноречиво о вреде, который причиняет организму курение, свидетельствуют данные медицинской статистики. Ежегодно в мире от табака умирает примерно 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

Рак легких у людей, употребляющих табак, встречается в 10 раз чаще. Регулярное заглатывание слюны с продуктами распада никотина способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.

Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.

Повышение в крови курильщика катехоламинов способствует увеличению концентрации липидов и развитию атеросклероза, гипертонии и жирового перерождения сердца. Различные нарушения половой сферы, вызванные сужением сосудов малого таза, у курящих людей встречаются в 3 раза чаще, чем у некурящих. Ежегодно в России проводится 20 000 ампутаций нижних конечностей вследствие облитерирующего эндартериита.

Болезнь развивается в результате нарушения трофики тканей из-за недостаточного кровоснабжения, вызванного употреблением табака.

Данные последних исследований доказывают связь между никотиновой зависимостью и слепотой. Вред курения для зрительного аппарата обусловлен дистрофией сетчатки и сосудистой оболочки глаза из-за недостаточности кровоснабжения, а также губительным действием ядов на зрительный нерв.

Наряду с этим никотин оказывает негативное влияние на слуховой аппарат. Выделяющиеся токсические вещества разрушительным образом действуют на иннервацию внутренних структур уха. Вследствие гибели чувствительных рецепторов возникают проблемы со сном, притупляется обоняние и вкусовые ощущения.

Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект.

Употребление табака способствует снижению моторной функции желудка и кишечника, негативно влияет на состояние и функциональную активность печени. Смертность от болезней органов пищеварения — язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих.

Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.

Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. Хроническая гипоксия вызывает задержки в его развитии и создает угрозу выкидыша. Дети курящих во время беременности матерей часто рождаются раньше срока. Они нередко имеют признаки гипотрофии и незрелости, часто болеют и отстают в развитии от сверстников.

Кроме того, что курение вредит здоровью, оно является причиной множества пожаров, часто ведущих к инвалидности или смертельному исходу.

Болезни от курения

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но также его семье и сотрудникам. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящих табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать: различные виды рака, инфаркт миокарда, инсульт, тромбоэмболию легких, атеросклероз, слепоту, глухоту, облитерирующий эндартериит, импотенцию и фригидность, бесплодие, эмфизему легких, пневмонию, хронический бронхит, разрушение зубной эмали, болезни ЖКТ, врожденные уродства, отставание в развитии, раннюю смертность.

Вред курения для организма пассивных курильщиков подтверждается медицинской статистикой: ежегодно в мире их умирает примерно 600 тысяч человек, 300 тысяч из которых — дети. Эти и другие научные данные стали фундаментом для принятия закона о запрете курения в общественных местах.