

О вреде курения



Курение – одна из наиболее распространённых привычек, наносящих урон здоровью человека и сказывающаяся на его дальнейших успехах. Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около 6 миллионов человек. В России никотин уносит каждый день 1 тысячу жизней.

Курение приводит к развитию трёх тяжелейших заболеваний: рак лёгкого, хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ) и ишемическая болезнь сердца. Вследствие курения люди в среднем теряют 10-15 лет своей жизни. Когда человек впервые прикасается к сигарете, он не задумывается о тех тяжёлых последствиях, к которым может привести курение.

Табачный дым содержит около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажу, бензопирен, муравьиную и синильную кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, ДДТ, ацетон, радиоактивные элементы. Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживлённой автомагистрали в течение 36 часов.

Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. Возникает ощущение, что никотин на время возбуждает мозговые процессы, но затем надолго их тормозит. Мозг привыкает к постоянным никотиновым подачкам и сам начинает их требовать. И чтобы поддержать нормальное самочувствие курильщик вынужден «подкармливать» мозг никотином. Так возникает одна из зависимостей – никотиновая. Никотин – легко доступный наркотик.

Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов табачным дымом может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хронический бронхит, сопровождающийся изнурительным кашлем – удел всех курильщиков. Установлена связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

Пагубное влияние табачного дыма на сердечно-сосудистую систему. После каждой выкуренной сигареты повышается артериальное давление, возрастает скорость сокращения сердечной мышцы. Сердце курящего человека делает за сутки на 12000-15000 сокращений больше, чем сердце некурящего, что ведёт к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы. Коронарные сосуды курильщика сужены, а циркулирующая кровь бедна кислородом. Окись углерода – угарный газ, входящий в состав табачного дыма, связывает дыхательный пигмент

крови – гемоглобин (до 10%), а образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород к тканям. Всё это способствует раннему развитию ишемической болезни сердца. Вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, повышение содержания холестерина в сыворотке крови и отложение его в стенки сосудов. Создаётся самый опасный комплекс факторов риска, ведущий к развитию инсульта и инфаркта.

Многолетнее курение приводит к нарушению секреции желудочного сока и развитию гастрита, язвенной болезни.

Пагубно влияет курение на беременную женщину. У плода общий с матерью кровоток. Вредные химикаты табачного дыма, вдыхаемого беременной женщиной, проникают через лёгкие в кровеносную систему, а оттуда через плаценту и пуповину попадают в кровь ребёнка, нанося непоправимый вред невинному ещё не родившемуся созданию. Курящая беременная подвергает себя риску возможного выкидыша, рождения мёртвого ребёнка или недоношенно-го ребёнка, риску внезапной смерти на первом году его жизни.

Курение является основной причиной развития такого тяжёлого заболевания, как облитерирующий эндоартериит, когда поражается сосудистая система ног, иногда вплоть до полного закрытия просвета сосудов и возникновения гангрены. Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечностей.

Никотин – это яд медленного действия, он разрушает организм изнутри на протяжении многих лет. Курильщик губит не только себя, но и людей, которые его окружают. Единственным, наиболее эффективным способом снижения опасностей курения, продолжает оставаться полное прекращение курения.

Отказавшись от курения, вы сохраните своё здоровье и здоровье своих близких. Этого не надо ждать, а действовать самим и сейчас. В любом возрасте не поздно начать заботиться о своём здоровье и брать ответственность за него на себя.