

ВРЕД КУРЕНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

В современном обществе курение является распространённой привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Курение табака – это зависимость, охватывающая большое количество людей и являющаяся бытовой наркоманией.

В основе этой зависимости лежит биохимический процесс, возникающий в головном мозге человека и при многократном повторении формирующий крепкую причинно-следственную связь «сигарета-удовольствие» как на физиологическом, так и на психологическом уровне.

Особенно остро ощущается потребность в курении после принятия пищи, спиртных напитков, при отрицательных эмоциях и во время напряжённой работы. При этом сигарета является отвлекающим фактором: переключение сознания на неё помогает отодвинуть неприятные мысли, прервать тяжёлую работу. Никотин – является ядовитым веществом для организма человека. Его смертельная доза для человека – 0,08 мг. К тому же в тот момент, когда курильщик затягивается, температура на кончике сигареты достигает 600°C. При этом активизируются и поступают в организм крайне вредные вещества: окись углерода (угарный газ), синильная кислота, аммиак, мышьяк, радиоактивные полоний, свинец, висмут и другие химические соединения, способные вызвать поражения внутренних органов и систем.

Уже через 10 секунд после вдыхания сигаретного дыма никотин попадает в головной мозг и связывается с **никотиновыми рецепторами**, расположенными на нейронах. В результате этого происходит высвобождение нейромедиатора, ответственного за приятные ощущения и являющегося важной частью «системы вознаграждения» мозга. Но уже через 10-30 минут после курения уровни никотина в организме курильщика снижаются, вызывая нервозность, беспокойство, агрессию, нарушение концентрации внимания, непреодолимую тягу к сигарете, повышенный аппетит, набор веса и другие **«симптомы отмены» никотина**, которые продолжают длиться до 3 месяцев и являются частой причиной «срывов» при попытке бросить курить.

В нашей стране курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. По данным Всесоюзной лаборатории по проблемам табакокурения известно, что из 100% систематически курящих лиц лишь 5-7% имеют привычку к курению, а у 93-95% фиксируется табачная зависимость - это хроническое заболевание, которое имеет законное гражданство в «Международной статистической классификации болезней, травм и причин смерти».

Пагубное действие курения на организм человека

В настоящее время принято считать, что уровень здоровья современного человека на 50-55% зависит от образа жизни, включающего и, так называемые, вредные привычки, среди которых ведущее место занимает табакокурение. Ежегодно в мире от табака умирает 5 миллионов человек. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у некурящего человека. Однако курильщик не в одночасье становится больным человеком.

Переход от здоровья к болезни не является внезапным. Во время выкуривания сигареты в человеческом организме резко повышается давление, учащается число сердечных сокращений, сосуды сужаются. Чтобы протолкнуть кровь через суженные сосуды, сердце вынуждено работать с большим напряжением, что постепенно способствует развитию ишемической болезни сердца. От курения страдает мозг, железы внутренней секреции и другие внутренние органы. В минуты мнимого наслаждения от сигареты организм испытывает настоящий стресс, который непоправимо сказывается в целом на здоровье человека.

Советы друзьям и родственникам:

1. Напоминайте курильщику о вреде курения для его здоровья и для здоровья близких ему людей.
2. Никогда не создавайте комфортных условий для курения.

3. Не дарите курильщику приятных «курительных» аксессуаров (дорогих сигарет, зажигалок, пепельниц).

4. Всячески содействуйте желанию курильщика отказаться от курения.

Чтобы сохранить своё здоровье и здоровье близких людей, борьба с курением должна быть активной и начинать её необходимо как можно раньше.

Вред курения для женского организма:

Женщина создана для красоты, но вопреки моде, около половины прекрасной половины человечества детородного возраста не прочь выкурить пару сигареток в день, а то и больше. В первую очередь, никотин деградирующее действует на репродуктивную систему. Не зря большинство выкидышей, осложнений во время беременности и родов, случается именно у курящих девушек, а бесплодие – «профессиональное» заболевание каждой второй курильщицы.

Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии лёгкого кислородного голодания несколько минут! При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого – задержка внутриутробного развития плода. Это приводит к рождению слабых детей с низким весом, повышается заболеваемость и смертность в первые годы жизни.

Оказаться в плену у табака может каждый, поэтому лучший способ избавиться от этого – не начинать курить, а если всё же это произошло, как можно быстрее бросить вредную привычку, иначе потом будет поздно.

Живите полной жизнью. Помните, что Ваше здоровье только в Ваших руках!