

ЦЕНА ЗАТЯЖКИ

КУРЕНИЕ, ослабляя защитные реакции организма, приводит к развитию многих заболеваний со смертельным исходом. Курение увеличивает риск развития рака лёгкого. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим жутким заболеванием. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки. Смертность среди курящих на 30-80 % выше, чем у некурящих, возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет, выше среди людей, начавших курить в малолетнем возрасте. 25% регулярных курильщиков сигарет умрут преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

Под влиянием курения изменяется состав крови. Курильщик, вдыхая табачный дым, обрекает себя на кислородное голодание.

Курение отрицательно сказывается на органах дыхания. Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, в том числе туберкулёзом. Состояние лёгких курильщика с 25-летним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль.

Кстати, от курения страдает здоровье постоянных пассивных курильщиков. Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими в течение часа соответствует выкуриванию 4-х сигарет. А ведь одна сигарета укорачивает жизнь на 5-15 минут. Лица, систематически находящиеся в накуренных, плохопроветриваемых помещениях, также могут заболеть туберкулезом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов, раком легких.

У курящих в крови – недостаток витамина С, что способствует отложению в стенках сосудов холестерина, в результате чего просветы сосудов сужаются, развивается атеросклероз, ухудшается кровоснабжение внутренних органов, что ведёт к нарушению обменных процессов. Грозным проявлением атеросклероза сосудов являются ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь.

Никотин вызывает сужение сосудов и повышение артериального давления. Известно, что после выкуривания сигареты спазм сосудов длится около 30 минут, то есть если человек курит каждые полчаса, то кровеносные сосуды у него почти непрерывно сужены.

Спазмы сосудов сердца – наиболее частые осложнения при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда – омертвление участка сердечной мышцы в результате нарушения её питания. Омертвление большого участка сердечной мышцы приводит к смерти.

Под влиянием никотина быстрее изнашиваются сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения и к кровоизлияниям в мозг, причем кровоизлияния в мозг у курильщиков развиваются в 3-4 раза чаще.

Микроинсульты – это разрывы маленьких сосудов головного мозга. Курильщики имеют их в два раза чаще, чем некурящие. Как следствие нарушения мозгового кровообращения, при длительном курении может ухудшиться зрение, развиться глухота (медицинское исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими).

Под влиянием никотина поражаются и другие сосуды. Так, например, возникают спазмы кровеносных сосудов ног. Вследствие недостаточного кровоснабжения сосудов нижних конечностей больной не может ходить, вынужден останавливаться. У каждого седьмого курильщика развивается перемежающаяся хромота. Длительное сужение сосудов конечностей может привести к омертвлению тканей и гангрене нижних конечностей, что нередко требует их ампутации.

Табак оказывает наркотическое действие на центральную нервную систему. Человек теряет волю, полностью подчиняется постоянно испытываемой потребности в курении. Каждый раз, когда вы в промежутках между курением в ваш организм не поступает никотин. Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

Курение отрицательно воздействует на умственную деятельность человека. После проникновения сигаретного дыма в лёгкие уже через 7 секунд никотин попадает в головной мозг. 1-2 сигареты могут слегка простимулировать его работу, но дальше наступает обратный эффект: спад умственной и физической активности. У курильщиков постепенно ослабевает память, появляются головные боли, раздражительность, бессонница, утомляемость, а затем развивается неврастения.

Никотин угнетает обмен веществ.

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Риск превращения в крота возрастает в три раза.

Если у Вас диабет, и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

При хроническом отравлении никотином повышается кислотность желудочного сока, что содействует развитию гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка). Иногда у курящих развивается хронический гепатит (воспаление печени).

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле, бросив курить, в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того, как Вы бросили курить.

Влияние курения на здоровье женщин.

Очень вредно курение для организма женщин и девушек, так как оно способствует быстрому увяданию организма. У курящих женщин раньше появляются морщины, грубеют черты лица, кожа приобретает неприятный сероватый оттенок, голос становится хриплым, грубым, зубы желтеют, изо рта дурно пахнет. Курящая женщина, девушка теряет свою женственность.

Кроме того, под влиянием курения у женщин нарушается половая функция - курение может препятствовать зачатию, а если такое чудо всё же случается, то курение во время беременности на 50% увеличивает риск иметь ребёнка с умственной отсталостью, а иногда оборачивается выкидышем, гибелью плода или внезапной смертью младенца. Особенно опасно курение в последние 6 месяцев: "всего" 1 пачка сигарет в день - и родившийся ребёнок почти обязательно (в 85% случаев) будет умственно отсталым, а может быть ещё и глухим.

Отмечаются преждевременные роды, выкидыши, мертворождение и гибель новорожденного в первые дни и месяцы жизни. Подсчитано, что каждый пятый из умерших в раннем детском возрасте детей был бы жив, если бы их матери не курили.

Доказано также, что во время беременности никотин поступает в кровь плода, а после родов – в молоко. Таким образом, никотин продолжает отравлять ребёнка, который питается грудным молоком. Дети, рождённые от матерей, злоупотреблявших курением, бывают беспокойными и часто плачут из-за того, что им не хватает никотина, к которому они привыкли в чреве матери. Кстати, у курящих женщин часто не хватает молока, и им раньше срока приходится переводить детей на искусственное вскармливание.

*Курение – привычка, противная Глазу, омерзительная Носу,
вредная Мозгу, опасная Легким.*