

31 мая

Каждые 10 секунд уносят жизнь одного курильщика на Земле. В России смертность от курения превышает 600 человек в день.

С чего обычно начинается Ваше утро? С чашечки вкусного ароматного кофе, что дымится на столе? А может быть кофе — это еще не все, и в руке у вас пока что еще не зажженная сигарета... Как приятно почувствовать ее приятную глянцевую гладкость в своих пальцах. И ощутить уверенность в себе! А вот первая затяжка, и дым в твоих легких. И утро становится привычным, и уже не важно, что дальше Вы отправляетесь на работу или займетесь другими полезными делами. Главное, что у Вас уже есть ОНА — королева Сигарета, и как здорово осознавать, что по завершении всех трудных дел можно сделать затяжку-другую сладкого, но губительного дыма.

А иногда бывает...

...что время растягивается и его становится слишком много. И тогда Вам хочется его убить. И рука сама тянется ... Куда? Конечно, за сигаретой. И время летит быстрее, и есть занятие для Вас. И вроде как ожидание проходит незаметно. Вот только, если посмотреть глубже, что нас ждет за ожиданием в дальнейшем? Вы думаете, что Вы убиваете время, но именно в это самое время сигарета убивает Вас.

Многие ученые признают, что курение является медленным самоубийством. Наносимый курением вред проявляется не сразу, а как правило носит аккумулятивный характер. Последствия начинают проявляться через 10-15 лет.

У курильщиков, как и у алкоголиков, есть свои стадии заболевания.

На первой стадии человек выкуривает до пачки сигарет в день. В этом случае он дышит воздухом, загрязненность которого в 600-1200 раз превышает гигиенические нормы.

Во второй стадии никотинового синдрома, когда к курению имеется навязчивое влечение, уже появляются первые признаки неблагополучия в организме — неприятные ощущения в области сердца, неустойчивость пульса и артериального давления, изжога, повышенная раздражительность, тяжесть в голове, расстройство сна, снижение работоспособности и др.

В третьей стадии уже курят натошак и ночью. Таких людей постоянно беспокоит сухой мучительный кашель. Здесь уже могут развиваться серьезные заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем.

Табачный дым содержит свыше 4 тысяч химических соединений и веществ, большинство из которых токсичны, мутагенны или канцерогенны. Всасывание вредных веществ начинается непосредственно с попадания табачного дыма в рот через слизистую и далее по гортани в легких. Слюни, попадая в желудок также несут с собой этот яд.

Вот воздействие некоторых из них:

Никотин

алкалоид содержащийся в табаке. Сильнейший яд, который в небольших дозах оказывает возбуждающее действие на нервную систему. В больших вызывает паралич (за всю жизнь человек вводит в себя около 2 кг никотина, этого хватит

чтобы убить 2000 человек при одновременном введении). В результате длительного воздействия на организм возникает никотиновая зависимость. Никотин усугубляет ход течения ряда заболеваний (атеросклероз, гастрит, гипертоническая болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, язвенная болезнь и др.).

Синильная кислота

сильный яд. При вдыхании стимулирует увеличение частоты и глубины дыхания. Попадая в кровь воздействует на ее клетки, снижая их способность воспринимать кислород. Итогом является кислородное голодание. Также в результате тканевой гипоксии нарушаются функции нервной системы.

Оксид углерода

в результате соединения с гемоглобином замещает кислород, как следствие кислородное голодание, которое сказывается на всех органах человека.

Смола

самое большое зло сигареты. Попадая в организм, она оседает на стенках легких и коксуруется там. В результате чего возникают раковые заболевания (курение повышает риск возникновения 12 форм раковых заболеваний), разрушение иммунной системы.

Смолы содержат канцерогенные полициклические ароматические углеводы (ПАУ) и табак специфические нитрозосоединения. При этом низкий уровень смол в сигаретах необязательно означает, что в них мало этих крайне вредных веществ. При одинаковом содержании смолы уровень нитрозосоединений в сигаретах может различаться в два и более раз. Концентрации ПАУ и нитрозосоединений не регулируются ни в одной стране мира. По сути это означает, что люди, курящие даже дорогое марки сигарет с пониженным содержанием смол, подвергаются риску, о котором табачные компании их не информируют.

К радиоактивным компонентам, найденным в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся полоний-210 и калий-40. Помимо этого, присутствуют такие радиоактивные компоненты как радий-226, радий-228 и торий-228. Установлено, что радиоактивные компоненты являются канцерогенами.

Влияние курения на мозг

В результате замещения кислорода углекислым газом, происходит кислородное голодание мозга. Глюкоза, находящаяся в крови перестает окисляться, ее уровень растет и клетки мозга перестают получать сигналы для бодрствования. В результате неправильной работы мозга человек начинает страдать нарколепсией. Сигаретные смолы увеличивают в мозге содержание свободных радикалов, что также разрушает его. Даже малые дозы никотина снижают умственные способности на 14 а иногда и 25%. Происходит деградация курильщика. Инсульт для курильщика это также один из возможных исходов.

Влияние курения на сердце

Курение – основная причина поражения коронарных артерий сердца и других сердечно-сосудистых заболеваний. После выкуривания каждой сигареты сердце начинает работать в учащенном режиме, в итоге сердце курящего человека в день

совершает на 12-15 тысяч сокращений больше чем у некурящего человека, что ведет к преждевременному изнашиванию вашего мотора. Прямая связь курения и таких заболеваний как инфаркт Миокарда, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь доказана научно. Обратите внимание на эти симптомы — длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, коллапс, повышение температуры, ощущение страха, удушья. Все это результат курения.

Влияние курения на легкие

Как показывают исследования врачей, для легких последствия курения — самые тягостные. Дым поступает в трахею и делится на 2 главных бронха, попадает в бронхиолы, и в итоге проникает в самую структуру легких человека – в дыхательные мешочки или ацинусы. Дыхательные пути человека — трахея, бронхи, бронхиолы — покрыты нежным мерцательным эпителием, который мерцает против тока воздуха. Именно тут и оседают мельчайшие частицы воздуха и дыма, и легкие самоочищаются.

Если в воздухе есть примеси — они оседают на мерцательном эпителии и вместе с мокротой удаляются из дыхательных путей. На эпителии скапливаются все вредные вещества, содержащиеся в дыму. При курении с каждой новой затяжкой их становится всё больше. В результате мерцательный эпителий не может справиться со смолой, осевшей на нем, и подключаются другие защитные системы организма – кашель. Кашель будет повторяться пока, не очистит дыхательные пути от грязи. Именно из-за этого курильщика можно узнать по постоянному кашлю — его организм пытается избавиться от смолы и других вредных веществ.

Все вещества, содержащиеся в дыму, оседают в бронхах, но мерцательный эпителий и кашель не могут вычистить их до конца. В результате эти вредные вещества раздражают клетки бронхов, бронхиол и альвеол и начинается воспаление.

Чем больше человек курит, тем меньше у организма остается сил на самозащиту. Тут-то и начинаются основные проблемы и болезни, такие как хронический бронхит, эмфизема, приступы астмы, склонность к респираторным заболеваниям и их длительному течению, в 6 раз повышается риск развития рака.

Рак легких, трахеи, бронхов, пневмония, хронический бронхит, туберкулез вот далеко не весь перечень заболеваний которым подвержены курильщики. Причем чем больше и дольше курит курильщик тем более подвержен он этим заболеваниям (до 60-70% больше чем некурящие). Если вас мучает постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди, значит надо срочно бросать курить и обратиться к врачу.

Влияние курения на зрение

Действие табачного дыма крайне негативно сказывается на органах зрения. У курящих очень часто развивается ослабление зрения, не сопровождающееся видимыми изменениями глазного яблока, так называемая амблиопия. Так же может развиваться нарушение световосприятия. В некоторых случаях курение может привести даже к слепоте. В Лондонском институте офтальмологии было

установлено, что у курильщиков увеличивается риск ослепнуть к старости в 3 раза. Курение замедляет обмен веществ в организме, в результате микроэлементы так необходимые для работоспособности органов зрения не доходят до них. Кроме того зрение страдает от нехватки кровоснабжения, причиной которого является также курение.

Влияние курения на половую систему

Курение отрицательно отражается на половой функции как мужчин, так и женщин. Считается, что у курильщиков развитие бесплодия увеличивается на 11. У женщин выкуривающих 10 сигарет в день, риск бесплодия увеличивается в 2 раза. Если курящая женщина забеременела, то вероятность выкидыша у нее увеличивается по сравнению с некурящими. Кроме того, у курящих женщин рак молочных желез наблюдается в 4-5 раз чаще.

Влияние курения на внешний вид

Очень часто курение несет за собой пожелтение зубов и ногтей, запах изо рта серый вид кожи. Кроме того у курильщиков нарушен обмен веществ, в результате чего возникают проблемы с весом тела.

В общем можно сделать вывод, что кроме отрицательных сторон курение больше ничего не дает. Однако не стоит отчаиваться. На сегодняшний день существует множество методов бросить курить. О них мы и поговорим в дальнейшем.

