



Задумывался ли хоть один курильщик, какой вред он наносит своему организму. Каждая сигарета, каждая затяжка – это, по сути, небольшой шагок в могилу, причём идти туда в одиночку не получится, ведь рядом с курящим всегда находятся его близкие: семья, друзья, коллеги. Вдыхая табачный дым, они гробят своё здоровье, разрушают иммунную и дыхательную систему, вредят сердцу и сосудам. Больше всех страдают дети: их организм ещё не научился защищаться от табачного дыма, поэтому все реакции происходят вдвойне активнее. Имея курящих родителей, они с младенчества знакомятся с одышкой, затяжным кашлем и охриплостью, и с каждым годом будет только хуже - такова цена пагубной привычки.

Вред курения на организм человека

О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления: успокаивая себя тем, что столько сигарет одновременно всё равно не выкуришь, они продолжают медленно себя убивать, делая затяжку за затяжкой. Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а всё остальное разрушает организм.

Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает:

1. **Мышьяк.** Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно

выводится из организма. Если уж так хочется попробовать это вещество на вкус, к чему посредники? Но нет: почему-то никто не пьёт мышьяк в чистом виде, а вот в составе сигарет – вдыхают сколько угодно!

2. **Формальдегид.** Это токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин – вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел. Действительно, зачем ждать – можно ведь начать и при жизни!

3. **Полоний.** Радиационный фон стал бичом современности. Загрязнение радиоактивными веществами пугает людей чуть ли не до дрожи, однако 40% населения, относящиеся к курильщикам «со стажем», регулярно вдыхают частички полония, который «подсвечивает» их изнутри.

4. **Бензол.** Это органическое вещество – первая причина лейкозов и других форм онкологии.

5. **Смолы.** Тягучий сигаретный дым, которым дышит курильщик – не просто взвесь частиц, которые поступают в лёгкие и так же легко оттуда выводятся. Большинство смол, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички, которые оседают на лёгких черным налётом. Раз за разом эта «пыль» забивает бронхи, уменьшает объём лёгких и, как следствие, обедняет весь организм кислородом.

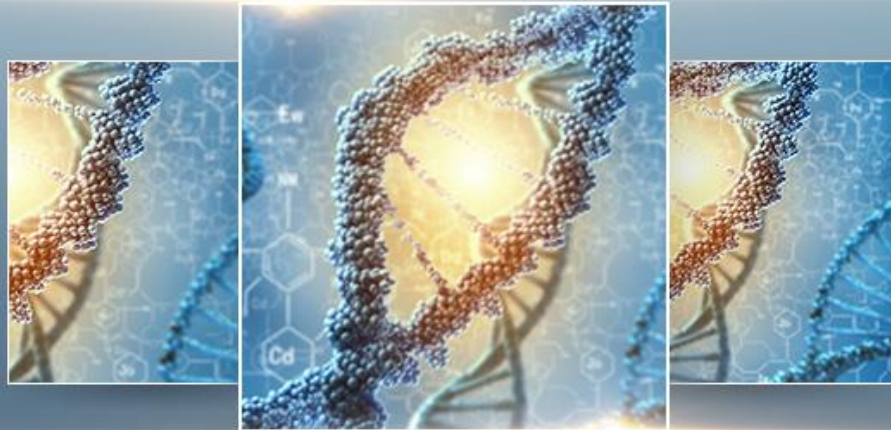


Эти вещества – далеко не единственный яд, входящий в состав табачного дыма. Стандартный химический анализ классических сигарет подтвердил: каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов, среди которых:

- аммиак,
- бутан,
- метан,
- метанол,
- азот,
- сероводород,
- угарный газ,
- ацетон,
- синильная кислота (цианистый водород),
- свинец,
- радий,
- цезий,
- фенол,
- индол,
- карбазол,
- цинк,
- сурьма,
- алюминий,
- кадмий,
- хром.

Ни один из этих компонентов не является безопасным – каждый из них так или иначе разрушает организм, разъедает иммунитет и гробит лёгкие, попадает в кровь и угнетает сердце, мозг и другие органы, вызывает мутации клеток и приводит к развитию онкологии.

Курение разрушает спирали ДНК



Какой вред приносит курение? Медицинская статистика

Последствий курения может быть превеликое множество – сигаретный дым затрагивает практически все внутренние органы. Однако наиболее частыми осложнениями этой пагубной привычки становятся:

- хронический бронхит;
- онкологические заболевания дыхательной системы (трахеи, гортани, лёгких);
- сердечно-сосудистые патологии (ИБС, артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т.д.).

Уже давно имеет статистическое подтверждение факт, что в 90% случаев рака лёгких в анамнезе пациента присутствует курение. Кроме того, смертность от бронхитов и эмфиземы в 75% случаев так или иначе связана с этой пагубной привычкой. Да и сердечные заболевания в 25% случаев у курильщиков протекают гораздо тяжелее и приводят к ранней смерти.

Те, кто ни разу не курил, страдают от стенокардии в 13 раз реже, в 12 раз реже сталкиваются с инфарктом, в 10 – с осложнённой язвой желудка. Нет такого органа, который бы ни страдал от сигаретного дыма: в среднем, частота пульса у курильщика на 650 ударов в час

больше, чем у некурящего человека, и даже при такой нагрузке сердце всё равно не справляется с обеспечением организма кислородом через кровь. Во-первых, он поступает в лёгкие в гораздо меньшем объёме, а во-вторых, угарный газ из сигаретного дыма гораздо легче соединяется с гемоглобином, занимая место кислорода в организме. В итоге, поражается головной мозг, печень, почки, выделительная и половая система, а заболеваемость и, соответственно, смертность растут в разы.



Мнение учёных: статьи и книги о вреде курения

Медики и биологи уже устали «бить в колокола»: о вреде курения сняты фильмы и многочисленные видеоролики, выпущены книги и брошюры, а количество исследований превосходит все мыслимые нормы. Одной из самых популярных работ стала книга Алана Карра «Лёгкий способ бросить курить». В процессе прочтения у курильщика должно возникнуть отвращение к никотину, ведь в книге раскрыта вся неприглядная правда о табаке. Однако далеко не каждому помогает такой метод – хотя он и показал неплохие результаты, универсального способа бросить курить, кроме, разве

что, силы воли и желания продлить свою жизнь, пока не придумано.

Тем не менее, многие цитаты заставляют курильщиков взглянуть на сигареты по-другому:

- *«Единственная причина, по которой любой курильщик зажигает сигарету, - попытка положить конец ощущению пустоты и неуверенности, созданному предыдущей сигаретой».*
- *«Единственное, что приводит нас к курению — это люди, которые уже курят. Мы чувствуем, что упускаем что-то. Мы готовы усердно трудиться, чтобы стать зависимыми от курения, однако ещё никто и никогда не попытался понять, что же именно он упускал».*
- *«Это единственная ловушка в природе, в которой нет никакой приманки, даже малюсенького кусочка сыра. Ловушка захлопывается не от того, что вкус сигарет восхитителен, а от того, что он отвратителен».*

Если сигареты всё ещё являются частью вашей жизни, попробуйте прочитать книгу Алана Карра – возможно, это именно тот способ, который поможет вам сделать шаг в сторону здорового образа жизни. Впрочем, для этого достаточно банальной силы воли – всё остальное лишь самовнушение и самообман.

Вред курения на организм женщины

Женский организм реагирует на табак куда более выражено, чем мужской. Помимо основных заболеваний, знакомых едва ли не каждому курильщику, представительница прекрасного пола с сигаретой рискует пожертвовать во имя вредной привычки своей молодостью, свежестью и красотой, но самое страшное — возможностью стать матерью.

Ногти и волосы вследствие курения страдают от кислородного голодания, становятся тусклыми и ломкими, практически прекращают рост и выглядят серыми и блёклыми. Зубы постепенно разрушаются от табачного дыма, а зловонный запах изо рта не может перебить ни одна жвачка. Да и кожа выглядит на 10-15 лет

старше, недополучая кислород и соответствующее питание из крови. В итоге, паспортный возраст, который сулит молодой и привлекательный вид, далёк от биологического, в котором курящая женщина смотрится уставшей, замотанной дамой средних лет.

Однако всё это кажется мелким и незначительным по сравнению с тем, что курящие женщины не могут стать матерями. Среди них бесплодие встречается в 42%, в то время как представительницы прекрасного пола, не знакомые с сигаретой, не могут забеременеть по медицинским причинам лишь в 4% случаев.



Вред курения при беременности: курит одна – страдают оба

Непонятно, что может сподвигнуть беременную женщину сделать хоть одну затяжку, зная, что от этого может пострадать не только она, но ещё и ребенок, который не может никуда убежать, чтобы не дышать этой отравой, ведь он находится в утробе курильщицы. Гематоэнцефалический барьер не является препятствием для большинства ядов, которые содержатся в табачном дыме, а значит,

будущий малыш страдает от своеобразной формы «пассивного» курения, ещё не успев родиться.

Кроме того, воздействию подвергается и сама репродуктивная система, превращаясь из уютного «гнездышка» в опасное и некомфортное «пристанище» для малыша. Матка под действием никотина неконтролируемо сокращается и расслабляется, а количество кислорода с каждым днём становится всё ниже. В итоге кроха постоянно будто бы задыхается, хватая маленьким ротиком воды, но вместо кислорода получает с кровью матери один лишь угарный газ. Это приводит к всевозможным патологиям плода, недостаточности веса при рождении, слабости и нервной возбудимости младенца. Причём далеко не каждая «болячка» проявится сразу – многие из них дают о себе знать только тогда, когда малыш начинает подрастать.

Вред курения для беременных женщин: подведём итоги

Итак, что же говорит об этом статистика:

- 96% выкидышей так или иначе связаны с сигаретами;
- у курящих во время беременности матерей риск мертворождения в 1,3 раза выше;
- недоношенные дети с низкой массой тела рождаются у курильщиц в 8 раз чаще;
- дефекты лицевой части («заячья губа», «волчья пасть» и др.) проявляются у новорождённых, подвергшихся интоксикации табачным дымом в утробе, в 2 раза чаще;
- курение матери напрямую влияет на гиперактивность, нервную возбудимость и умственную отсталость детей.

Впрочем, и у курильщиц могут родиться вполне здоровые на первый взгляд дети, однако со временем эта привычка, от которой матери не пришло в голову отказаться хотя бы на время беременности, всё равно скажется на малыше. Такие детки имеют более слабый иммунитет, чаще болеют и тяжелее переносят простудные заболевания, а их интеллектуальное развитие уступает сверстникам, чьи мамы не курили.

Вред курения на организм подростка

К сожалению, подростковое курение сейчас далеко не редкость. В магазинах запрещена продажа табака несовершеннолетним, а замеченные с сигаретой школьники рискуют заполучить серьёзные проблемы, однако это никак не сказывается на статистике: каждый третий подросток знакомится с сигаретой в возрасте до 15 лет. Причём у половины из них эта безобидная на первый взгляд «шалость» перерастает в пагубную привычку, которая сохраняется и во взрослой жизни.

Ещё одним интересным наблюдением служит тот факт, что большая часть курящих взрослых начинали именно в подростковом возрасте. Если верить статистике, лишь 10% от общего числа курильщиков познакомились с сигаретой после 18 лет – остальные 90% начинали существенно раньше. И если взрослый, начиная курить, уже осознаёт, на какие риски он идёт, то молодежь, к сожалению, всего лишь отдаёт дань моде, хочет смотреться стильно и привлекать внимание, проявляет бунтарские порывы и пытается подчеркнуть свою самостоятельность.

Тинейджеры и пагубные привычки: вред курения на организм

Организм подростка реагирует на табачный дым очень бурно. В первую очередь страдает:

1. **Мозг.** У курящих тинейджеров ухудшается память, поскольку мозговые клетки страдают от кислородного голодания.
2. **Зрение.** От табачного дыма развивается патология зрительной коры, краски становятся более тусклыми, блёклыми и серыми. Со временем такой дефект может стать причиной полного дальтонизма.
3. **Репродуктивная система.** Даже те подростки, которые к 20-25 годам смогли бросить эту привычку, чаще не куривших сверстников сталкиваются с бесплодием (как мужским, так и женским). Кроме того, женщины с курением в анамнезе тяжелее переносят воспалительные процессы в органах малого таза, а мужчины – в 1,5 раза чаще знакомятся с импотенцией.

Впрочем, и остальные проявления – болезни органов дыхания, сердечные патологии и онкологические новообразования – не обходят стороной курящих подростков. Жаль, что мало кто из них осознаёт всю степень ответственности за эту привычку. Поэтому задача взрослых – как можно более детально объяснять детям, что их ждет в будущем, а также своим примером показывать, что жизнь без курения намного лучше.

Вред пассивного курения: никотин без сигареты

Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием – они не выбрали этот путь. За них уже всё решили те, кто подкурил сигарету: родители, друзья, коллеги, просто попутчики на автобусной остановке – словом, все, кто находится рядом.

Никотиновое облако – это не просто неприятный запах, который можно проветрить. Курение в квартире навсегда отразится на всех, кто там живёт. Дети, чьи родители курят в комнатах, хуже сверстников воспринимают школьную программу, тяжелее находят общий язык с окружающими и болезненнее переносят любую простуду. Поэтому не стоит обманываться, выходя в туалет или на балкон – табачный дым всё равно проникает в квартиру и разрушает жизнь ваших близких!

Вред курения на организм человека: кратко о наболевшем

Сложно облечь вред курения в какую-либо словесную форму – эксперименты показывают его куда нагляднее. На уроках химии и биологии каждый школьник видел, как табачный дым оседает на ватке из бутылки, если вставить сигарету в отверстие и поджечь. Кроме того, в сети есть немало научных видео, наглядно демонстрирующих неприглядную правду о курении. Тем не менее, курильщиков в мире не становится меньше – табачные корпорации сделали всё, чтобы не терять сверхприбыльный бизнес.

Многие из числа курильщиков могли бы прожить гораздо дольше, порадоваться за своих выросших и самостоятельных детей, помянуть внуков, научить их читать и отвести в первый класс... Но не получится: по статистике, регулярное курение отнимает в среднем 10-15 лет жизни. А стоит ли сигаретная тяга таких жертв?..