

О вреде курения


О вреде курения сказано немало. Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака – от 1/2 капли. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли. Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадает в кровь). Курильщик не погибает потому, что доза вводится постепенно, не в один прием. К тому же, часть никотина нейтрализует формальдегид – другой яд, содержащийся в табаке. В течение 30 лет такой курильщик выкуривает примерно 20000 сигарет, или 160 кг табака, поглощая в среднем 800 г никотина. Табачный дым-это никотин, угарный газ, анилин, пиридин, формальдегид, цианид, мышьяк, полоний, свинец, висмут, сажа, акреолин, канцерогенные углеводороды, эфирные масла, синильная кислота, уксусная кислота, муравьиная кислота и.т.д. Особенно отрицательно влияет курение на сердце и сосуды. Суживаются артерии, снабжающие кровью сердце, почки, печень. Люди, которые в момент стрессовой ситуации пытаются закурить, не нейтрализуют стресс, а усугубляют его. На сердце курильщика обрушивается дополнительная нагрузка: к порции гормона адреналина, добавляется новая порция этого же гормона под действием никотина. При постоянном воздействии никотина происходит жировое перерождение сердечной мышцы. После выкуривания сигареты сердце учащает свою работу на **10-15** ударов в минуту.

Никотин усиливает процессы свёртывания крови, а это повышает возможность образования тромбов. Внезапная смерть от ишемической болезни случается среди курильщиков в **5** раз чаще, чем у некурящих. Никотин в полости рта раздражает окончания нервов. Из-за этого десны становятся рыхлыми, повреждается эмаль, увеличивается вероятность заболевания кариесом.

С табачным дымом в организм попадает угарный газ. Он усиливает отложения холестерина в стенках аорты и коронарных артерий, что ведёт к более активному развитию атеросклероза. Отмечается у постоянно курящих и периодическое ухудшение зрения. Под влиянием никотина и ряда других веществ повышается кислотность желудочного сока, возникают гастриты и язвенная болезнь.

С дымом сигареты в организм попадают вещества, обладающие резко выраженным канцерогенным эффектом, табачная смола, радиоактивный полоний, бензпирен. **90%** больных раком лёгких – заядлые курильщики.

В зависимости от срока и интенсивности курения срок жизни сокращается на 2-10 лет(рак легких).

 Живущие в накуранных помещениях дети чаще и больше страдают заболеваниями органов дыхания. У детей курящих родителей в течение первого года жизни увеличивается частота бронхитов и пневмонии и повышается риск развития серьезных заболеваний. Табачный дым задерживает солнечные ультрафиолетовые лучи, которые важны для растущего ребенка, влияет на обмен веществ, ухудшает усвояемость сахара и разрушает витамин С, необходимый ребенку в период роста. В возрасте 5-9 лет у ребенка нарушается функция легких. Вследствие этого происходит снижение способностей к физической деятельности, требующей выносливости и напряжения.

В семьях, где не было курящих, дети были практически здоровы. У детей, матери которых курили во время беременности, имеется предрасположенность к припадкам. Они значительно чаще заболевают эпилепсией. Дети, родившиеся от курящих матерей, отстают от своих сверстников в умственном развитии. Заметно возросло количество аллергических заболеваний, аллергизирующим действием обладает никотин и сухие частицы табачного дыма. Курение подростков, в первую очередь, сказывается на нервной и сердечно-сосудистой системах. В 12-15 лет они уже жалуются на одышку при физической нагрузке. Курение школьников замедляет их физическое и психическое развитие. Состояние здоровья, подорванное курением, не позволяет выбрать род занятий по душе, добиться успеха.