

Вред курения на организм человека:

Курение вредит здоровью

Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней.

- Курение закупоривает артерии и вызывает сердечные приступы и инсульт. Частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода к тканям значительно снижена, так как сосуды сужены.
- Курение — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии.
- Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. Давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев.
- Под влиянием курения снижается также и острота зрения. Ученые многие годы говорили о вреде курения для глаз, но только современные исследования смогли подтвердить горькую для курильщиков правду: содержащиеся в сигарете вещества действительно опасны для зрения, из-за них нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Каждому курильщику, а особенно тем, у кого за плечами большой стаж курения, в любой момент грозит образование закупорки сосудов, а от этого можно полностью лишиться зрения.
- Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног). Происходит сужение сосудов и приток крови к тканям и клеткам сильно нарушается. Самое страшное последствие этого заболевания – ампутация конечности (ей). Как свидетельствуют российские медики, каждый год в нашей стране производятся около 20 тысяч операций по ампутации ног из-за облитерирующего эндартериита.
- Клинические испытания, проводимые в течение последних лет, доказали, что кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Например, доказано, что кожа сорокалетней женщины, курящей много лет, может быть такой же разрушенной, как кожа семидесятилетней некурящей. Доктора называют вид таких изменений человеческой кожи синдромом «табачного» лица.
- У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью в 2,5 раза чаще по сравнению с некурящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.
- Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики нервно истощены больше, чем другие. Они расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты и готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Вследствие нарушения правильного течения нервных процессов человек становится раздражительным, неуживчивым, у него развивается, как говорят, «тяжёлый характер».

Это далеко не полный перечень заболеваний, которые возможны и неизбежны у человека с длительным стажем табачной зависимости. Вам это надо?

Курение негативно влияет на работоспособность мозга

Курение замедляет реакции, делает их менее чёткими. Ослабевают внимание, память, снижается интеллект. Людям, чьи профессии требуют памяти и внимания, быстрой реакции, надо помнить, что курение снижает их профессиональную трудоспособность и мешает сосредоточиться на работе.

Учёными было установлено, что при курении на электроэнцефалограмме появляются изменения, свидетельствующие об ослаблении биоэлектрической активности клеток головного мозга. При этом степень ослабления биоэлектрической активности пропорциональна количеству выкуриваемых человеком сигарет.

Великий немецкий поэт Гёте говорил: *«От курения тупеешь. Оно не совместимо с творческой работой».*



Вред курения на организм человека безмерно велик! Помимо того, что курение негативно влияет на физическое и психологическое здоровье нашего организма, существует масса других причин бросить курить:

- К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.
- Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего.
- Курение притупляет вкус и запах. Эти чувства возвращаются к человеку только спустя некоторое время, после отказа от курения.
- Курильщики причиняют большой вред окружающим. От пассивного курения ежегодно умирает более 600 тысяч человек, треть из которых – дети.
- Курение является частой причиной пожаров.
- Курение — трата денег. Посчитайте, сколько денег в год вы тратите на сигареты. Сумма получилась немалая. На эти деньги можно купить реально что-нибудь полезное.
- Курение — трата времени. В среднем курильщик тратит на курение от 10 до 15 суток в год! Если вы мне не верите, то давайте посчитаем. Средний курильщик выкуривает 20 сигарет в сутки, а на одну сигарету уходит примерно 3 минуты. Отсюда следует, что в сутки уходит 1 час на перекур, а в год 365 часов.

Неужели такое количество причин не заставит вас бросить курить раз и навсегда? Сделайте это сегодня, ведь Всемирный день без табака – отличный повод бросить курить!

Бросайте курить прямо сейчас!!!