

О вреде курения

Курение – одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и сказывающаяся на его дальнейших успехах.

31 мая отмечается Всемирный день без табака.

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.
- 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».