

«О влиянии курения на организм человека».

Ученые регулярно предупреждают нас о вреде курения для организма человека. Для этого есть очень серьезные причины. Сигареты буквально подрывают здоровье действием более чем тысячи вредных химических веществ, из которых больше шестидесяти являются канцерогенами. Уже после первых нескольких месяцев курения можно увидеть зловещие симптомы разрушительного воздействия сигарет.

Большинство курящих сигареты даже не задумываются о вреде курения и не сразу замечают медленно, но верно появляющихся проблем со здоровьем.

Влияние курения на организм.

Заболеваемость раком легких у курящих в 30 раз выше, чем у некурящих. При выкуривании 20 и больше сигарет в день частота возникновения онкологического заболевания легких возрастает в 15 - 20 раз. Вред сигарет является главной причиной импотенции, что серьезно снижает качество сексуальной жизни. С этим печальным диагнозом сталкиваются примерно 40% мужчин уже от 35-40 лет.

Курение сигарет провоцирует развитие 3 тяжелых заболеваний: злокачественное новообразование в легких, коронарную болезнь, ХОБЛ. Курящие в 13 раз больше болеют стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в десятки раз больше язвой желудка. 25% курильщиков умирают намного раньше своего срока. Многие могли бы прожить намного дольше. Лет на 15. Каждые 6 секунд на планете умирает 1 курильщик. Намного вырастает возможность начала рака поджелудочной, вылечить который невозможно. Ухудшается кровообращение сетчатки глаза, вследствие чего снижается центральное зрение.

Вред от сигарет и внешность.

Если курящий выдохнет дым изо рта через ткань, то на белом платке будет четко видно коричневатое пятно. Это - табачный деготь, сильный канцероген. Курильщик, ежедневно выкуривающий 1 пачку, в год "съедает" 700–800 г дегтя. Табачный деготь осаживается на зубной эмали и вызывает потемнение зубов. Компоненты табачного дыма изменяют кровообращение в деснах, провоцируют атрофию слизистой (что вызывает рак губы и слизистой оболочки рта). Курение намного ускоряет развитие зубного камня. Гингивит и пародонтит - 2 верных спутника курильщика.

Вредная привычка курить оказывает негативное воздействие на органы и ткани ротовой полости. Во время курения на десны, язык и слизистую оболочку влияет множество отрицательных факторов, к примеру, токсичные смолы, высокие температуры, сильно раздражающие продукты горения и т.д. В рот курильщика попадает никотин, окись углерода, сенильная кислота, фенолы, метан и прочие. В результате физических и химических раздражителей в ротовой полости образуются ороговения, язвы, эрозии, ведущие к химическим травмам губы, лейкоплакии, меланозу и другим страшным заболеваниям.

Зубы заядлого курильщика имеют желтый цвет. Чем больше и дольше человек предаётся вредной привычке, тем больше налета на зубах получает. В сигарах и сигаретах имеется множество токсинов, которые приводят к возникновению рака полости рта. На ранней стадии болезнь образуется как язва, в связи с чем иногда протекает незамеченной. Проникая через все новые повреждения слизистой, через горловину, через дырки в зубах и трещины, она

распространяется по всей полости рта. При курении полость попадает и огромное число бактерий. Они уютно располагаются во рту, находят слабые участки и создают зубной камень или пятна. Убрать все это с помощью обычной чистки зубов достаточно сложно. Пародонтит является продвинутой формой воспаления десен, при которой наблюдается потеря костной массы, ведущая дальше к потере самого зуба курильщика.

Причиной неприятного запаха изо рта является ксеротомия, вызванная сокращением слюноотделения в полости рта при курении. Смола и никотин создают зловонный налет на зубах, на языке и на слизистой. Справиться с такой проблемой также достаточно трудно, даже при помощи самых дорогостоящих зубных паст и народных рецептов.

Неприятный запах изо рта, проблемы с зубами – все это лишь малая часть того, чем радует курение. Ко всему, что перечислено выше, можно прибавить черный волосатый язык, сухую суставную ямку, ксеростомию, формирование пятен. Список серьезных заболеваний, вызванных дурной привычкой, можно продолжать действительно долго.

Если вы хотите, чтобы запах изо рта был всегда свежим, зубы белые и здоровые, без всякого налета на них, не начинайте курить или откажитесь от сигарет и сигар прямо сейчас.

Влияние курения сигарет на кожу и волосы.

Каждая выкуренная сигарета снижает количество кислорода в организме на 5%. Кислородное голодание организма приводит к раннему появлению и быстрому углублению морщин. Снижается эластичность кожи, сосудов, уменьшается кровообращение, уменьшается упругость кожи. 3 000 токсинов сигаретного дыма вызывают ослабление иммунитета и во много более частое возникновение псориаза и красной волчанки, чем у некурящих.

Никотин сужает сосуды, уменьшает питание волос. Это ослабляет луковицы, замедляет рост волос, которые начинают активно выпадать у мужчин и у женщин. Волосы курильщика секутся, теряют пигментацию, становятся тусклыми и безжизненными.

Влияние курения на здоровье женщины и зачатие.

Канадские ученые провели ряд исследований о вреде сигарет и способность к зачатию у женщин. Уровень плодovitости у курящих женщин на 28% ниже. У них же в 3,4 раза выше риск не забеременеть в течение 1 года. Курение сигарет отрицательно влияет на менструальный цикл у женщин репродуктивного возраста. Менопауза может наступить раньше из-за токсичного действия табака на яичники и снижением уровня эстрогенов.

Пассивное курение и дети.

Отравлению никотином при курении в равной степени подвергаются не только человек, который курит, но и окружающие его люди. Подвергая себя опасности получить болезни легких, Вы также потенциально наносите удар по здоровью некурящих близких. Никогда не курите при детях, молодой организм особенно восприимчив к губительному дыму и подражанию привычкам взрослых. Пассивное курение или вынужденное курение, может также само быть причиной сердечных заболеваний, рака легких, астмы, бронхита. Каждая сигарета, каждый её кусочек при сгорании образует огромное количество соединений. Почти они все - канцерогены и токсины, которые отрицательно сказываются на жизнедеятельности организма. Вред пассивного курения почти никем не отрицается и является одним из наиболее опасных факторов здоровья людей. Многие из них имеют свойство накапливаться в организме. Так как он не может справиться с их переработкой. И чем слабее иммунитет человека, тем сильнее может быть отравление даже от самых незначительных доз.

Наивно думать и предполагать, что все вредные вещества остаются в организме курильщика. Большая их часть отторгается иммунитетом курящего и остаётся в выдыхаемом табачном дыме. Со временем дым рассеивается в воздухе, но это совершенно не означает, что вредные вещества растворились или вообще исчезли. И воздух, который стоит в квартире, вдыхается всеми членами семьи. Более того, даже если курильщик выкурил свои сигареты в некотором отдалении от квартиры, в его легких ещё остался остаточный никотиновый дым, который не усваивается кровью, не участвует в обмене веществ. И постепенно, небольшими порциями выдыхается. И при очень близком контакте человека с семейными вдыхается ими.

Людей, находящихся в одном помещении с курящим человеком, не зря называют "пассивными курильщиками". Длительное нахождение сравнимо с выкуриванием непосредственно самих сигарет. И тут уж нельзя сказать точно, сколько именно. Но разве в этом есть разница? Ведь, даже незначительное количество уже несёт угрозу. И в первую очередь это, несомненно, сказывается на детях. Их неокрепшие организмы "с радостью" усваивают тяжёлые элементы, которые откладываются и уже вскоре могут стать причиной крайне тяжёлых заболеваний. При этом ни для кого не секрет, что дети постоянно тянутся к своим родителям, стараясь при случае находиться к ним как можно ближе. Да и сами родители стараются, при случае, почаще играть со своими чадами, что ещё больше увеличивает время контакта с вредными веществами после курения. И выбор, таким образом, может сводиться как выбор между вредной привычкой с одной стороны и здоровья и счастливого будущего своих детей с другой. Поэтому никогда и ни при каких обстоятельствах не стоит курить в семье, заставляя своих любимых дышать вредными выбросами табачного дыма. Старайтесь, чтобы они испытывали вред пассивного курения. Не закуривайте сигарету в их присутствии, а лучше - вообще выбросите подальше эту вредную привычку.

Бросаете курить? Последствия радуют, а не пугают!

Вы бросили курить? Поздравляем! Или только планируете? Говорите, что одному Марку Твену было легко, - ведь он бросал сто раз, а вы - обычный человек, у которого стрессы на работе, сын - двоечник, дома, да и вообще вокруг все курят? И что? Здоровье-то ваше! Последствия, говорите? А кто сказал, что они непременно будут плохими? Ясное дело, зачастую бросающего/бросившего курить последствия волнуют настолько, что долго продержаться он не в состоянии. Развенчаем мифы, придуманные и запущенные в народ производителями табачных изделий?

«Ломка, как последствие для бросившего курить».

Мифы о ломке сильно преувеличены. Конечно, если сидеть и думать о том, как вам плохо, так оно и будет. Но ведь организм изначально не жил под воздействием никотина! Отвлечитесь. Компьютерные игры, вышивание, катание на велосипеде, лепка пельменей под музыку, - все, чем можно занять руки и мозг, пойдет на пользу! Обратите внимание: курить хочется минут через 40 после предыдущей сигареты. Это значит, что никотин УЖЕ вывелся. Так о какой ФИЗИЧЕСКОЙ зависимости идет речь? Психологическая, не более того. А тут уж задумайтесь, кто сильнее, - вы, как ЛИЧНОСТЬ, или никотин?

«Я бросил курить - теперь я растолстею».

Сигареты отбивают аппетит - это правда. Однако вы не поправитесь сильно, если замените широко рекомендуемые семечки жвачкой или мятными конфетками. К тому же уже через месяц-другой организм придет в норму, желудок сожмется, и бешеный аппетит исчезнет.

Что происходит с организмом бросившего курить?

Организм бросившего курить человека начинает жить полноценной жизнью: восстанавливаются сосуды, нормализуется давление, обостряется чувствительность к запахам, очищается кровь, а значит, выравнивается цвет лица, со временем сходит желтизна зубов и возвращается свежесть дыхания. Раньше вы храпели? Теперь это останется в прошлом! Как и проблемы с желудком: многие курильщики страдают так называемым гастроудоденальным рефлюксом. Что это такое? Разболтанность желудочного клапана. Из-за нее, когда вы лежите, желудочный сок попадает в пищевод, обжигая его, провоцируя изжогу и не эстетичную отрыжку.

О легких курильщика и говорить не стоит, - наверняка вы видели жуткие картинки, не в школе, так на сигаретных пачках. А какая экономия! И средств, и времени, - ведь на каждую сигарету тратится в среднем 5 минут. И главное - удивительное чувство свободы! Неужели для бросающего курить последствия (мнимые по большей части, как мы уже выяснили) перевесят все это?

по Ленинградской области
в Приозерском районе
Н.Д. Никитенко