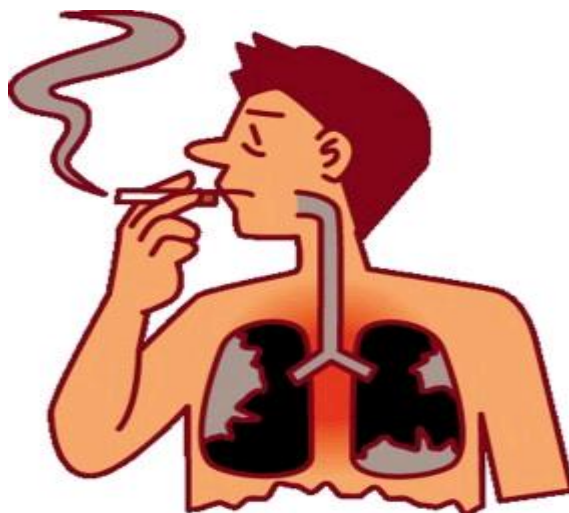




О вреде курения

Сегодня во многих странах мира принимают законы, запрещающие курение в общественных местах. Проблема вреда курения стала настолько глобальной, что обычных предупреждений организаций отвечающих за здоровье людей (Минздрава, ВОЗ) явно недостаточно. Несмотря на то, что вред курения (как активного, так и пассивного) – общепризнанный и научно доказанный факт, заядлые курильщики не стремятся бросать эту пагубную привычку. Давайте разберемся, почему курить вредно?

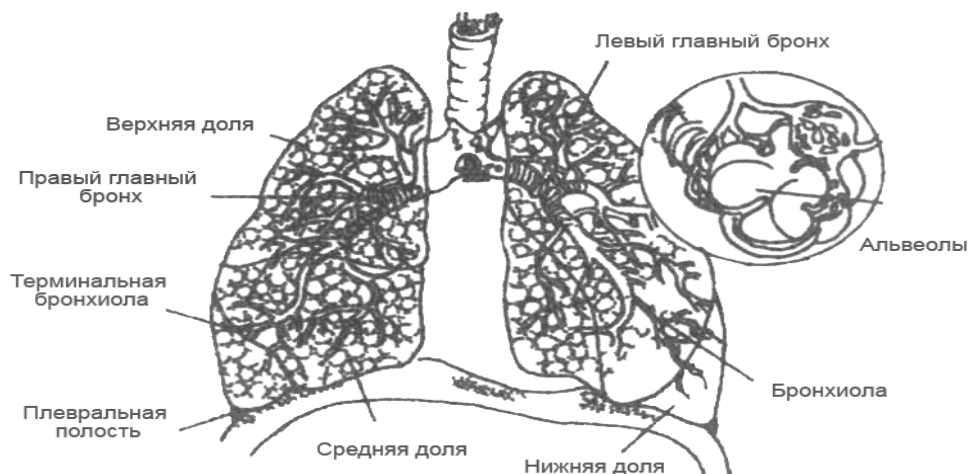


Курение – это вдыхание глубоко в легкие табачного дыма, состав которого напоминает перечень самых вредных и опасных для здоровья веществ. Из более чем 4000 химических соединений, которые содержатся в табачном дыме, около 40 относятся к наиболее опасным канцерогенам, вызывающим онкозаболевания. Несколько сотен компонентов являются ядами, среди них: никотин, бензапирен, формальдегид, мышьяк, цианид, синильная кислота, а также углекислый газ, оксид углерода и др. Немало и радиоактивных веществ попадает в организм курильщика, среди них: свинец, полоний, висмут. Вдыхая в себя весь этот «букет» курильщик наносит удар по всем системам организма, ведь вредные вещества попадают непосредственно в легкие (попутно оседая на коже, зубах, дыхательных путях), откуда разносятся кровью ко всем клеткам тела.

Вред курения для сердечнососудистой системы: табачный дым, попадая в легкие вызывает спазм сосудов, в основном периферических артерий, ухудшается кровоток и нарушается питание в клетках. Окись углерода при попадании в кровь сокращает объем гемоглобина, который является основным поставщиком кислорода к клеткам. Также курение приводит к повышению уровня свободных жирных кислот в плазме крови и увеличивает уровень холестерина. После выкуренной сигареты резко учащается сердцебиение, повышается артериальное давление.

Если бы курильщик мог видеть, что происходит с дыхательными путями (слизистой оболочкой рта, носоглотки, бронхами, альвеолами легких), то сразу бы понял, почему курить вредно. Табачный деготь, образующийся при сгорании табака, оседает на эпителии и слизистой, вызывая их разрушение. Раздражение и нарушенная структура поверхности становятся основной причиной появления сильного кашля и развития бронхиальной астмы. Забивая альвеолы, табачный деготь приводит к появлению одышки, значительно уменьшает рабочий объем легких.

Из-за спазма сосудов и снижения гемоглобина страдает от гипоксии головной мозг, ухудшаются функциональные возможности и других органов: почек, мочевого пузыря, половых желез, печени. Спазмированные микрососуды становятся причиной увядания кожи. На зубах появляется некрасивый желтый налет, а изо рта идет неприятный запах.



У женщин курение вызывает бесплодие, увеличивает риск выкидышей и появления на свет недоношенных детей. Доказана взаимосвязь между курением родителей и проявлением синдрома внезапной детской смертности.

У мужчин курение вызывает проблемы с потенцией, влияет на качество спермы и нарушает репродуктивную функцию.

Но главный вред курения, несомненно, в развитии онкозаболеваний. Курильщики чаще других страдают раком. Причем злокачественная опухоль может появиться где угодно: в легких, в поджелудочной железе, в полости рта, желудке и др.

Изучив статистику, становится очевидно, что курильщики, не понимая почему курить вредно, в разы увеличивают свои шансы заболеть каким-нибудь серьезным заболеванием. У курящих в 10 раз чаще развивается язва желудка, в 12 раз чаще происходит инфаркт миокарда, в 13 раз чаще возникает стенокардия, и в 30 раз чаще возникает рак легких, по сравнению с некурящими



Вы еще курите? Перечитайте тогда эту статью еще раз.

