

Памятка о вреде курения



Мы предлагаем Вам кратко ознакомиться самим и показать близким людям этот небольшой список фактов. Он представляет собой памятку о вреде курения и может оказаться очень полезным в определенных ситуациях.

- В момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это напрямую попадает в организм курящего.
- Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.
- Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.
- Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.
- Сердце человека, зависящего от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений.
- Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему, провоцируя язву.
- Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух.
- В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

- Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

И это минимум информации, которую можно поместить в памятку о вреде курения. Мы надеемся, что эти сведения окажутся полезными и в очередной раз напомнят людям о необходимости как можно скорее избавиться от никотиновой зависимости.

Вред курения на здоровье человека



Долгое время к курению относились как безобидной и даже привлекательной привычке. И хотя сегодня большинство стран мира борется с зависимостью от сигарет, большая часть населения продолжает курить. Во многом несерьезное отношение формируется из-за малой осведомленности людей о вреде курения на здоровье человека и последствиях, которые выявляются не сразу.

Многие курильщики думают, что большинство равнодушно или благосклонно относится к курению в общественных местах или просто на улице. На самом деле практически все испытывают раздражение, неприязнь и другие отрицательные эмоции из-за пассивного курения. Сами курильщики об этом не догадываются или предпочитают не замечать, хотя это портит взаимоотношения в семье, на работе или дружеской компании.

Сложно переоценить вред курения на человека, его здоровье, психику и социальный статус.

Что происходит с организмом, после того, как мы начинаем курить?

- Сначала может возникнуть головокружение – первое неприятное последствие никотиновой интоксикации.
- С каждой затяжкой Вы увеличиваете кислородное голодание тканей, особенно сердца и головного мозга. Риск инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца у курильщиков в 4-5 раз выше по сравнению с некурящими людьми.
- Вред курения в значительной степени отражается на дыхательной системе – здоровье человека страдает от ХОБЛ (хронических обструктивных заболеваний легкого), чаще всего от хронического бронхита и эмфиземы. По

оценке ВОЗ 90% случаев летальных исходов вследствие ХОБЛ происходит у курильщиков.

- Дым, попадая в полость рта, раздражает слизистую оболочку, язык и повреждает зубную эмаль. Аналогичное действие он оказывает и на слизистую оболочку пищевода, желудка. Статистика говорит о прямой связи между курением и гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.
- От употребления сигарет страдают эндокринная и репродуктивная системы – курение может привести к половому бессилию и низкой способности к зачатию у мужчин, а также к нарушению менструального цикла и выкидышам у женщин.
- О вреде курения на организм человека свидетельствуют изменения в нервной системе. Сужение сосудов головного мозга провоцирует головокружения, общую утомляемость. Солидный стаж курения приходит вместе с основными признаками невротического состояния: быстрой утомляемостью, головными болями, повышенной раздражительностью и ослаблением памяти.

Не последнюю роль в жизни человека играет его внешность, особенно если говорить об успехе в обществе. Неприятный запах изо рта, желтый налет на зубах, сухая нездоровая кожа и преждевременные морщины – все это непереманные спутники курильщика со стажем. Они не только свидетельствуют о вреде курения на организм человека, но и вряд ли прибавят Вам шансов на успех на собеседовании у потенциального работодателя или на свидании с привлекательной представительницей противоположного пола.

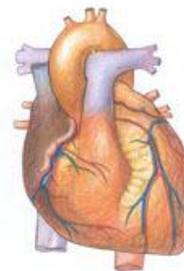
Тем не менее, со всем вышеуказанным можно хоть и не в полной мере, но все же, смириться. Самый грозный вред курения заключается в десятках канцерогенных соединений, которые находятся в сигаретах и табачном дыму, – они влияют на организм человека, повреждают генетический материал клетки и провоцируют онкологические опухоли.

Вред курения для сердца



Человек, начавший курить, сразу остро чувствует вредное воздействие курения на работу сердца, начинается кислородное голодание, которое проявляется в одышке, особенно она начинает проявляться при повышенных физических нагрузках. Чем дольше человек продолжает курить,

тем хуже обстоят его дела с сердечно - сосудистыми заболеваниями. Каждая последующая выкуренная сигарета вызывает острую головную боль (или головокружение), кашель, одышку, например, это проявляется в ситуации, когда человек поднимается по лестнице.



Каждый человек мечтает сохранить свою молодость и физическую силу на протяжении долгих лет. Курение же сокращает количество этих беззаботных лет вдвое. Если у человека будет на протяжении всей жизни присутствовать кислородное голодание сердца, это приведет к тому, что не только сердце, но и все мышцы, все ткани не будут получать кислорода в полном объеме.

Наряду с кислородным голоданием будет страдать и сердечно-сосудистая система. Дым от сигареты содержит в себе большое количество свободных радикалов, которые в свою очередь, попадая в кровь человека, начинают активно взаимодействовать с холестерином, что приводит к его накоплению на стенках сосудов и артерий. Эти отложения могут образовать тромбы, так называемые "холестериновые бляшки". Если такие бляшки отрываются от стенки сосуда – они вызывают тромб сосуда. Так же "благодаря" этим свободным радикалам, в нашем теле снижается уровень липотропинов высокой плотности, что, в свою очередь, влияет на приток крови к различным частям нашего тела.

Курение приводит к инфаркту



Вред курения на сердце проявляется еще в том, что плохой приток крови приводит к приступу, также известному как "инфаркт миокарда". Развитие коронарного атеросклероза приводит к появлению "инфаркта миокарда", в результате которого появляется омертвление участков сердечных мышц. Если Вы выкуриваете ежедневно по пачке сигарет, то риск получить инфаркт увеличивается в пять раз. Еще одно заболевание, связанное с последствиями курения, это стенокардия, вызванная засорением сосудов.

Свертываемость крови увеличивается с каждой выкуренной Вами сигаретой, к тому же это влияет на сужение сосудов, что приводит к неминуемому образованию тромбов в сосудах. Ученые заявляют, существует прямая зависимость количества выкуренных сигарет и инфарктом и объемом тромба, приведшего к нему. Чем больше и чаще Вы курите, тем больше вероятность, что у Вас будет тромб, и тем стремительнее они закупорят сосуд. Осознав,

какой вред курение оказывает на сердце, и, бросив курить, Вы наверняка избежите инфаркта в ближайшее время.

Также никотин способен провоцировать учащение сжатия стенок артериальных сосудов, что приводит к поднятию артериального давления. Высокое артериальное давление и пульс наблюдаются первые двадцать минут после выкуривания сигареты. Потом организм перерабатывает никотин и давление, и пульс приходят в норму. Полностью все вредные вещества, попавшие в Ваш организм вместе с дымом сигарет, выводятся на протяжении тридцати шести часов.

Вред курения на нервную систему



В человеческом организме нервная система является одной из самых чувствительных к табаку и никотину. Оказавшись в легких и попадая в кровь, никотин поступает к головному мозгу уже через 8 секунд. Он действует на все отделы центральной нервной системы, в том числе и на «центр удовольствия», превращая нас в рабов сигарет.

Каков вред от курения на нервную систему?

- С каждой затяжкой головной мозг испытывает кислородное голодание, которое проявляется в головокружениях, потере ориентации, ощущении чувства усталости, кратковременных отключениях сознания, что особо опасно при управлении автомобилем.
- Под действием никотина ЦНС (центральная нервная система) сначала возбуждается, а затем угнетается. Человек становится легковозбудимым и раздражительным. Дополнительно о вреде курения на нервную систему говорит статистика медиков – зачастую злостными курильщиками являются неврастеники и люди, страдающие неврозом и даже психическими заболеваниями, например, шизофренией.
- Сужение мозговых сосудов и уменьшение притока крови к тканям приводят к ослаблению памяти и появлению частых головных болей.
- Согласно исследованиям, курение ухудшает умственную деятельность, ослабляет внимание и нарушает интеллектуальные способности. Многие курильщики утверждают, что выкуренная сигарета помогает сконцентрироваться и лучше думать. Однако этот кратковременный миг сменяется последующим угнетением нервной системы, который совсем не окупает первоначальный эффект.

- Вред курения может отражаться не только на центральной, но и на периферической нервной системе. Курильщики часто страдают воспалениями нервных стволов – невритами, полиневритами, радикулитами и т.д. Особенную опасность сигареты представляют для людей, которые перенесли различные травмы, отрицательно воздействовавшие на нервную систему, к примеру, сотрясение мозга, контузию или какие-либо нервные заболевания.
- Статистические данные говорят о вреде курения и его значительной роли при возникновении некоторых неврологических расстройств, что напрямую влияет на центральную нервную систему.

Подростковый организм получает больше токсинов, чем тело взрослого. Это объясняется меньшей массой и особенностью «стиля» употребления сигарет. Скрывая привычку от родителей и воспитателей, дети курят быстро, совершая непродолжительные и глубокие затяжки. Это приводит к тому, что в организм проникает на 20% больше отравляющих веществ. Кроме того, дети могут использовать недокуренные сигареты, которые имеют повышенное содержание ядовитых элементов.

Какой еще вред приносит курение? Оно подавляет физическое развитие. Воздействие вредных веществ разрушает легкие и сердечно-сосудистую систему, провоцирует одышку и кашель. Никотин приводит к раннему износу сердца.

Гормональные взрывы делают уязвимой половую систему, в этот период сигареты приводят подростка к невозможности рождения детей в будущем. 96% выкидышей и 31% недоношенных детей — вот результаты употребления табака.

Вред курения заключается в приостановке интеллектуального развития, отрицательном влиянии на память и мышление. В то же время подростка может ввести в заблуждение ложная информация от сверстников о пользе сигарет.

Каждый год жертвами пассивного курения становятся от 9 до 26 тыс. детей, болеющих астмой, от 155 до 305 тыс. — бронхитом, причем от 136 до 212 из них умирают.

Согласно данным, предоставленным зарубежными учеными, если в доме употребляют сигареты, то это негативно отражается на детях. Табачный дым сокращает в неокрепшем организме содержание полезного холестерина, предохраняющего от сердечных болезней.