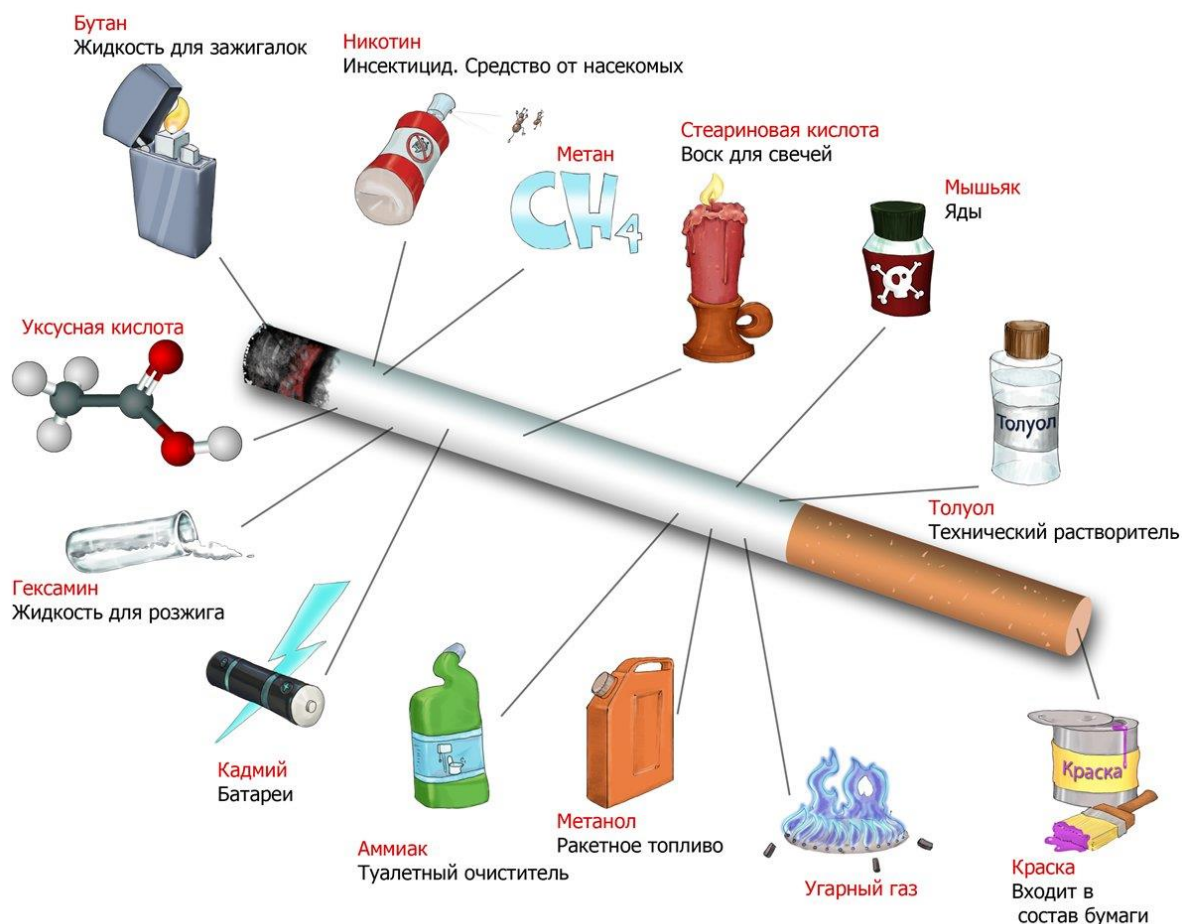


# О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ

Вред курения на организм для одних звучит как реальная угроза, другим кажется обычной страшилкой, которую рассказывают, чтобы заставить человека бросить курить. Однако медики бьют тревогу: курильщиков во всем мире уже **1,3 млрд** человек, и с каждым днем это число только увеличивается.

## В чем заключается основной вред от выкуривания сигареты



Вред от сигарет вовсе не мифический. Он основан на том, что сама по себе сигарета – уже вредна. Ведь в ней содержится около **4 000** различных отравляющих веществ. Причем три из них являются максимально отравляющими: это смолы, никотин, токсичные газы.

### Вред сигаретных смол

Редкий человек не слышал о том, что в сигаретах содержится смола. Это канцерогенное вещество с легкостью приводит к онкологическим заболеваниям. Согласно статистике, около 85% случаев рака легкого у курильщика вызваны именно ею. И умирают люди чаще всего не от никотина, как это принято считать, а именно от воздействия сигаретных смол. Почему она так опасна? Да потому что оседает в легких, мешая нормальной их очистке от слизи, пыли и прочих элементов. Кроме того, из-за неполадок в дыхательной системе начинает снижаться иммунитет. В результате, организм не способен полноценно бороться, и различные злокачественные опухоли могут появляться гораздо интенсивнее.

### Источник опасности — никотин

Вред, который наносят сигареты, сложно оценить в процентах, граммах и иных единицах измерения. Он просто огромен. И не малую роль в этом играет никотин. Есть эксперты, которые готовы сравнить никотин с наркотиком, причем разрешенным. Ведь когда человек бросает курить, он проходит через настоящую ломку при невозможности удовлетворить свое желание покурить.

Никотин, попадая в организм, сразу же вмешивается в различные обменные процессы, происходящие в нем. А выводится он через печень, от чего она сильно страдает (для этого органа, который и так подвергается серьезным перегрузкам, такой стресс точно лишний).

### Токсичные газы в табачном дыму

Свой вред организму человека наносят содержащиеся в табачном дыму токсичные газы. В списке:

- цианистый водород;
- окись углерода;
- азот и многие другие.



### • субстанции вызывающие рак

Они разрушают гемоглобин, лишая организм человека нормального питания, приводят к гипоксии, из-за чего развивается серьезное кислородное голодание мозга. Спазмы сосудов — еще одна проблема, причиной которых становятся отравляющие газы сигаретного дыма.

Специалисты определили, что в табачном дыму содержится столько же вредных токсинов, сколько в выхлопах, которые выделяет за пару минут заведенный автомобиль.

## Какие проблемы возникают из-за курения

Эти яды могут вызывать серьезные заболевания

И даже раковые заболевания

Заболевания лёгких и бронхов

Рак ротовой полости и пищевода

Нарушения в работе сердца даже в молодом возрасте

Рак лёгких

Язву желудка

Рак желудка и поджелудочной железы

Различные половые нарушения, даже импотенцию

Рак почек

Нарушение кровотока в ногах и даже гангрену

Рак мочевого пузыря

**Поэтому скажи курению НЕТ сейчас!**

Из-за сужения сосудов начинается более активная работа сердца, а это нередко путь к тромбозу. Такая патология может стать даже летальной. У курильщиков довольно часто проявляются проблемы с органами дыхания – из-за попадания в легкие никотина и прочих отравляющих веществ начинает активно вырабатываться мокрота. А это прямой путь к развитию астмы и иных аллергических реакций.

При курении, из-за сигаретного дыма, страдают и глаза курильщика, т.к. дым раздражает слизистую оболочку глаз, пересушивая ее.

Что касается онкологии, глупо думать, будто рак легких – это единственная проблема. И можно, регулярно отслеживая ее, избежать заболевания. На самом деле, курение способно вызывать и иные виды проблем:

- злокачественные опухоли поджелудочной железы;
- рак языка;
- онкологию гортани;
- рак полости рта.



## Чем «заражают» сигареты

Курение может «наградить» раком легких через 20 лет, а гипертонией — уже через полгода

### ТАБАЧНЫЕ N-НИТРОЗАМИНЫ

(канцерогены)

Злокачественные опухоли легких, пищевода, поджелудочной железы, ротовой полости.

### АКРОЛЕИН

Поражение нервной системы, провоцирует астму, повышает риск развития онкозаболеваний, цистита.

### БЕНЗАПИРЕН

Раковые опухоли.

### АЦЕТАЛЬДЕГИД

Дефекты плода, злокачественная опухоль слизистой оболочки носа, рак гортани, органов дыхания.

### БЕНЗОЛ

Развиваются инфекции, возникают проблемы со сворачиваемостью крови, анемия, угнетение костного мозга, нарушение роста клеток крови, мутации клеток.

### УГАРНЫЙ ГАЗ

Уменьшает способность крови переносить кислород, сказывается на работе мозга и мышц (включая сердечную), сердечные приступы.

### 1,3-БУТАДИЕН

Увеличение новообразований.

### ФОРМАЛЬДЕГИД

Раздражение глаз, носа и кожи, тошнота, головная боль и головокружение, головная боль, сильное сердцебиение, аллергия, астма, поражение почек.



Данные: Минздрав, терапевты

«Сегодня» | А.Х.

## Вред для женщин

Традиционно считается, что курение гораздо более негативно сказывается на организме женщины, чем на мужском. Медики составили целый ряд последствий, которым подвержена смолящая дама. Это:

- осиплость голоса вследствие регулярной нагрузки табачного дыма на гортань;
- проблемы с кожей (из-за недостатка кислорода она становится менее эластичной, пересыхает и начинает покрываться морщинами и желтеет);
- стоматологические болезни (плохие зубы);
- патологии ногтей на руках и ногах (может меняться как структура ногтя, так и его цвет);
- различные заболевания половой сферы;
- изменение гормонального фона.

Курящая женщина, которая принимает оральные контрацептивы, рискует получить довольно серьезные и тяжелые сердечные и сосудистые заболевания: ишемическую болезнь сердца, инфаркт, инсульт и т.д. Происходит это потому, что одновременное употребление гормонов и никотина со смолами перегружает сердце и сосуды.

Причем стоит понимать, что из-за физиологических особенностей дамского организма, вред от сигарет и курения у них проявляется раньше, чем у мужчин.

## Какой вред получают мужчины от сигарет

Вред наносят сигареты не только нежному женскому организму, они также достаточно серьезно влияют на состояние мужчины. Хотя медики утверждают, что масса тела мужчины на 20% больше, чем у женщины, а значит, ему требуется никотина больше, только кажется, что сильный пол меньше подвержен пагубному воздействию. У мужчин чаще всего от курения страдает сердце. Поэтому сегодня инфаркты очень сильно омолодились – ведь в числе курильщиков довольно много молодых людей. Так, сигареты могут довести мужчину до:

- инсульта;
- инфаркта;
- злокачественных заболеваний органов дыхания;
- ишемии сердца;
- атеросклероза;
- проблем с легкими (в т.ч. и хроническими);
- импотенции и бесплодия.

При этом вред от курения сигарет большинством представителей сильного пола игнорируется. Хотя прямая взаимосвязь между ухудшением генофонда и рождением больных детей с тем, что их отцы курили, уже давно доказана.

## Когда курят подростки

Как правило, первые опыты по курению люди начинают ставить уже в подростковом возрасте. Желание показаться взрослее, чем ты есть на самом деле, попытки все сделать на спор, старания не отрываться от коллектива и быть как все – все это приводит к тому, что дети начинают курить уже в школе.

В списке проблем, которые отмечаются у курящих подростков:

- одышка;
- повышенная утомляемость;
- бледность кожных покровов;
- рассеянность внимания;
- легочные патологии.

Молодой организм обычно лучше справляется с различными отравляющими веществами. Но не в этом случае. Вред от сигарет на организм школьников крайне серьезный. Ведь именно в подростковом возрасте все системы начинают работать в усиленном режиме, обеспечивая интенсивный рост ребенка и перестройку организма. Одним из первых признаков вреда от сигарет у подростков является снижение работоспособности и ясности ума. Никотин и прочие отравляющие вещества воздействуют на мозг и нервную систему, подавляя их. В результате все процессы замедляются, развивается кислородное голодание и увеличивается усталость.

Кроме того, стоит понимать, что сигареты ухудшают усваивание полезных веществ организмом человека, что в подростковом возрасте особенно опасно. Школьникам жизненно необходимо витамины и минералы, чтобы развиваться полноценно. А отравляющие сигаретные вещества лишают их всего этого.

Конечно же, дети не защищены и от развития раковых заболеваний на фоне курения, а также подвержены и существенным изменениям сердечной деятельности, которые в будущем могут обернуться для них серьезными проблемами.

## Риск для маленьких детей

Не так часто можно встретить маленького ребенка, который курит. Однако такие все же встречаются. И вред для здоровья, который они получают из-за таких действий, оценить правильно невозможно. Во-первых, такие дети вряд ли будут интенсивно расти. Клетки их организма из-за отравления никотином



не могут полноценно делиться, заменяться и регенерироваться. Кислородное голодание крайне негативно отражается на развитии крохи и состоянии его здоровья.

В случае с детьми чаще надо говорить о пассивном курении. Это когда они находятся в одном помещении с курильщиком и вдыхают табачный дым. Доказано, что в выдыхаемом дыме концентрация вредных веществ огромна. И пассивный курильщик получает еще больший вред, чем тот, что курит сам.

Дети, длительное время находящиеся в такой ситуации, начинают отставать в развитии, не получают необходимого питания и болеют огромным количеством легочных заболеваний. Даже банальное ОРВИ у них может закончиться серьезными патологиями.

## **Беременные и кормящие курящие мамы**

---

Непоправимый вред наносят сигареты беременным и кормящим женщинам. Причем и тем, и другим в равной мере. Ведь страдает от этого малыш. У беременных дам, которые не могут отказаться от пагубной привычки, крайне велик риск развития выкидышей и раннего прерывания беременности. Спазмы сосудов и кислородное голодание тормозит внутриутробное развитие крохи. Проблемы наступают и с питанием ребенка, когда из-за смол и токсичных газов нарушается обмен в пуповине. Также стоит понимать, что никотин попадает к ребенку, даже несмотря на то, что плацента его постоянно защищает. В результате, кроха внутриутробно получает достаточно тяжелые повреждения, которые после родов могут обернуться серьезными проблемами, вплоть до онкологических.

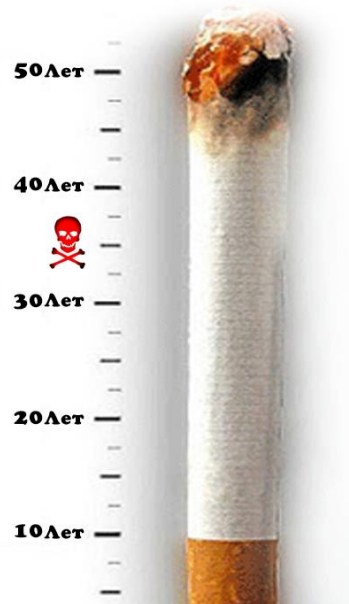


Курящие мамы также передают целую вереницу вредных веществ ребенку через молоко. На нем они будут сказываться тем же образом, как и на других – гипоксия, задержка развития, проблемы с питанием, легочные заболевания. Полный список проблем и не перечислить. В результате от курения сигарет матерью во время лактации он может стать очень больным человеком, иногда даже инвалидом.



# Вред курения

**В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. Происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ.**



Последствия такой пагубной привычки могут давать знать о себе на протяжении многих лет. Вред, который наносят сигареты организму человека, не проходит бесследно. Даже если он одумался и бросил. Все равно, курильщиков объединяют проблемы с сердцем и легкими. И это самые простые и «безобидные» последствия. Любовь к курению легко может приводить и к достаточно необратимым изменениям, которые отравят всю оставшуюся жизнь человека.

И онкология, связанная с сигаретами, — это вовсе не миф современных врачей, чтобы напугать курильщиков. А довольно жестокая правда. Причем большая часть опухолей, вызываемых употреблением сигарет, протекает бессимптомно и обнаруживается только тогда, когда сделать уже ничего нельзя. Так стоит ли такая привычка жизни? Каждый решает этот вопрос для себя сам.

<http://life-bezsigaret.ru/vred-kureniya/o-vrede-kureniya-sigaret.html>