

Табак и курение - последствия

Что такое сигарета и из чего состоит табачный дым? Сигарета — это измельченные, специально высушенные листья табака, завернутые в тонкую папиросную бумагу. В табачном дыме одной сигареты содержатся более 4000 различных химических соединений, многие из которых вредны для здоровья, а некоторые из этих веществ ядовиты. 43 из них принадлежат к веществам, которые могут спровоцировать рак.

К ядовитым веществам в табаке, прежде всего, относят:

- **Никотин** — содержится в листьях табака. Попадая в организм человека с табачным дымом, никотин действует как мощный быстродействующий наркотик, вызывая сильную зависимость от курения.
- **Угарный газ** — оксид углерода. Вызывает головную боль, в отдельных случаях смерть.
- **Ацетон** (им обычно смывают лак для ногтей).
- **Аммоний** (его применяют для чистки одежды в химчистке).
- **Кадмий** (чаще всего используют в батарейках, может явиться причиной повреждения печени, почек и клеток мозга).

К веществам, которые могут спровоцировать рак, принадлежат:

- **Смола** — темное клейкое вещество, которое оседает в легких.
- **Бензин** (обычно это топливо, которым заправляют автомобили).
- **Формальдегид** (используют для бальзамирования тел покойников).

Что происходит в организме человека, который курит табак

Как только человек закуривает сигарету, никотин через легкие попадает в кровь. И уже через 8 секунд начинает воздействовать на головной мозг.

Никотин сначала возбуждает, а потом тормозит процессы в нервной системе.

Никотин усиливает сердцебиение, сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление. Для справки: суточное количество сердечных сокращений у курильщика на 15-20 тысяч сокращений больше, чем у человека, который не курит. К тому же, сердце курильщика перекачивает за день на 1500 литров крови больше, чем некурящего. Таким образом, сердце переутомляется и это способствует возникновению болезней сердца, некоторые из которых могут привести к смерти.

Вместе с никотином в легкие попадает смола. Она оседает на стенках легких. Не будет преувеличением сказать, что курильщик "ест смолу ложками". Если человек выкуривает пачку сигарет в день, то за год он "съедает" 700 грамм смолы.

Вместе с никотином через легкие в кровь проникает и угарный газ. Этот газ уменьшает попадание кислорода во все органы человека. Из-за дефицита кислорода мышцы тела истощаются, и возникает состояние общей усталости. Содержание угарного газа в крови тех, кто курит, в 15 раз больший, чем у тех, кто не курит.

При первой попытке закурить может возникнуть обморок, тошнота и рвота.

Как курение табака воздействует на организм начинающего курильщика

У тех, кто недавно начал курить табак одежда, и волосы начинают пахнуть табаком, появляется неприятный запах изо рта, появляются пятна на зубной эмали, изменяется цвет зубной эмали, зубы начинают желтеть. Постепенно снижается иммунитет.

Ученые нашли объяснение, почему у человека развивается зависимость от табака. Дело в том, что вещества, входящие в табачный дым, нарушают баланс микроэлементов в головном мозге. Поэтому сторонников сигарет постоянно тянет курить и им тяжело отказаться от приобретенной пагубной привычки.

Курение табака легко затягивает человека в свои сети, из которых очень трудно выбраться: зависимость формируется быстро и незаметно. Начать курить табак значительно легче, чем остановиться. Большинство курильщиков жалеют, что когда то впервые взяли в свои руки сигарету. Много желающих бросить курить табак, но когда развилась зависимость от курения табака, такой решительный шаг сделать непросто.

У начинающих курильщиков появляются проблемы, связанные с дыхательными путями: воспаление слизистых оболочек рта и горла, тяжелое, жесткое дыхание, отдышка, кашель, может развиваться астма или бронхит.

У тех, кто недавно начал курить табак, возникает кислородное голодание из-за того, что угарный газ, попадая через легкие в кровь, быстрее, чем кислород поглощается гемоглобином, вследствие чего снижается доступ кислорода во все части тела.

Что происходит в результате длительного табакокурения

Длительное табакокурение — это регулярное курение сигарет и других табачных изделий на протяжении продолжительного периода времени. Медицинские исследования показывают: длительное курение табака в значительной мере повышает риск развития серьезных заболеваний и способствует преждевременной смерти.

Длительное курение табака может привести к следующим заболеваниям:

- заболеваний дыхательных путей и легких, включая хронический бронхит и эмфизему легких; рак легких, губы и горла. Для справки: риск умереть от хронического бронхита или эмфиземы легких у курильщиков в 5 раз выше, чем у тех, кто не курит, а риск смерти от рака легких в 23 раза выше у мужчин-курильщиков и в 11 раз выше у женщин-курильщиц, чем у людей, равнодушных к табакокурению;
- сердечно-сосудистым заболеваниям, включая инсульт, ишемическую болезнь сердца, которая приводит к инфаркту миокарда. Никотин вызывает повышенную ломкость и закупорку сосудов. От этого страдают сосуды сердца и головного мозга. В результате у человека может развиваться инфаркт миокарда или инсульт. Для справки: риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний вдвое выше у курильщиков, чем у тех, кто не курит, а риск умереть от инсульта в 1,5 раза выше у курильщиков, чем у некурящих;
- заболеваниям органов пищеварения, включая язву желудка и двенадцатиперстной кишки, раку поджелудочной железы;
- заболеваниям мочеполовых органов, включая рак почек и мочевого пузыря. Риск заболеть раком почек, мочевого пузыря значительно выше среди курильщиков, чем у людей, равнодушных к сигаретам;
- к снижению функции репродуктивной системы у мужчин и женщин и импотенции у мужчин. Никотин повышает ломкость и закупорку сосудов. При этом очень часто возникает сужение или полная закупорка сосудов полового члена. В этом случае развивается стойкая импотенция;
- к ампутации ног. Под действием никотина возникает нарушение кровоснабжения сосудов нижних конечностей. Эти изменения могут вызвать необходимость ампутации стоп или ног;
- раку молочной железы. У тех женщин, которые начали курить в подростковом возрасте, риск развития рака молочной железы на 70% выше, чем у их ровесниц, которые не курят.

В подавляющем большинстве от перечисленных выше заболеваний можно умереть. Для справки: от заболеваний, связанных с табакокурением, ежегодно умирает больше людей, чем от СПИДа, алкоголя, наркотиков, автомобильных катастроф, умышленных убийств и самоубийств, пожаров, вместе взятых.

Какой вред от пассивного курения

Когда кто-то курит, то дым попадает не только в легкие курильщика, но и в легкие всех тех, кто находится поблизости, даже если, окружающие курильщика люди, не курят. В результате чего мы стаем пассивными курильщиками, вдыхая табачный дым, когда курят другие.

Можно стать пассивным курильщиком, например, в ресторане или кафе, где в воздухе вьется сигаретный дым или в компании людей, когда кто-то курит, и, даже в собственной квартире, если кто-то из родственников курит в нашем присутствии.

По данным исследований, супруги курильщиков чаще болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и бронхиальной астмой и в среднем умирают на 4 года раньше, чем те, у которых супруг или супруга не курит.

У детей, в семье которых курят, ухудшается слух. Табакокурение родителей вызывает разрушение зубов у детей.

Если беременная женщина курит, ребенок в ее утробе становится пассивным курильщиком. Для справки: у беременных женщин, которые курят, дети рождаются недоношенными и со сниженным весом.

Пассивное курение также вредно для здоровья, как и собственно само табакокурение. У пассивных курильщиков могут развиваться заболевания дыхательных путей, астма и даже рак.

Влияние табакокурения на физическую форму и занятия спортом

Если увлекаешься спортом или занимаешься физкультурой и хочешь сохранить хорошую физическую форму на долгие годы, то обязательно надо знать, что:

- никотин сужает кровеносные сосуды, вследствие чего увеличивается нагрузка на сердце;
- у курильщиков возникает отдышка втрое чаще, чем у людей, которые не курят;
- курение разрушает легкие;
- курение снижает уровень кислорода в крови. Кислород особенно необходим для мышц, когда человек занимается спортом и когда необходимо преодолевать тяжелые физические нагрузки;
- курильщики бегают медленнее. Пробежать длинную дистанцию за короткое время для них серьезная проблема.