

Почему человек курит

При этом прекрасно зная о вреде? Данная антисоциальная привычка уже давно стала бедствием мирового масштаба. Сигарета прочно приручила огромное количество людей. **Но, что самое страшное – данная зависимость формируется сразу в двух направлениях: физическом психологическом.** Можно сказать, что личность реально попадает в плен табачного дыма.

Почему люди курят?

- Одной из основных причин и начала курения является любопытство.
- Другая причина начала курения в молодом возрасте подражание взрослым.
- В некурящих семьях курящими становятся не более 25% детей, в курящих семьях число курящих детей превышает 50%.
- У многих курение объясняется подражанием курящим товарищам или героям кино.
- В распространении этой вредной привычки имеет значение своеобразное принуждение детей курению со стороны курящих.
- В школах курящие считают некурящих трусами, «маменькиными сынками», не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными
- Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими достигается помощью первой выкуренной сигареты.

Интерес к курению зарождается еще с самого детства

Доказано, что наличие именно психологической зависимости непосредственно влияет на невозможность быстрого расставания с пристрастием. Не зря говорят, что человек – раб своих привычек.

Рассматривая физиологический аспект курения, мы поймем, что при полном сигаретном забвении в организме происходят исключительно благотворные изменения:

- расширение сосудов;
- улучшение мозговой активности;
- стабилизация функционирования ЖКТ;
- восстановление работы дыхательной системы.

Именно в физическом плане после бросания курения человек испытывает благотворные изменения. Чего не сказать о психологическом настрое. Причем дополнительные

трудности добавляет тот факт, что личность сама себя настраивает, что расставание с сигаретой пройдет очень болезненно. Ведь что тогда будет помогать бороться с депрессиями, стрессами и волнениями?

Это и есть отголоски той самой психологической зависимости. И она появляется сразу же после решения бросить курить. Но самое опасное то, что курение – это привычка, приобретаемая целенаправленно. Человеческий организм совершенно не создан для воздействия на него дополнительных искусственных допингов.

Вспомните, курильщики, свои первые попытки затянуться. Кашель, отвращение и желание подальше выкинуть сигарету. Но человек упрямо изучает азы курения и вооружается сигаретной пачкой. Зачем и почему? Может просто еще не все знают, чем это обернется?

Вред курения на организм человека кратко

Люди, начинающие свой день с сигаретки и продолжающие активно смолить на протяжении всего дня, даже не догадываются какое огромное количество канцерогенов они «запускают» в собственный организм. Врачами установлено и доказано, что выкуривая порядка 15-20 сигарет курильщик «пополняет» запасы своего физического потенциала на:

- 40—45 мг аммиака;
- 120—130 мг никотина;
- 0,5—0,6 л угарного газа;
- 0,5—2 мг синильной кислоты.

Добавьте сюда огромный перечень из более чем 400 наименований канцерогенных веществ, и вы сможете самостоятельно оценить вред табака на организм человека. Учитывая, что канцерогенные соединения обладают мощной способностью откладываться в недрах человеческого тела. Где они постоянно и целенаправленно разрушают работу внутренних органов, безжалостно губя здоровье.

Состав табачного дыма

Известен факт, что жизнь активных курильщиков с большим стажем курения сокращается в сравнении с некурящими людьми на 6—12 лет.

Благодаря проведенным многочисленным и продолжительным исследованиям, медиками установлено, что курение:

1. Губительно сказывается на иммунитете.
2. Стабильно понижает общее самочувствие.
3. Увеличивает риск развития онкологических процессов.
4. Серьезно нарушает работу репродуктивной системы. Это касается как мужчин, так и женщин.

5. Значительно сужает кровеносные сосуды, что приводит к развитию кислородного голодания и проблемам сердечно-сосудистой системы.

Сигареты и нервная система

Ядовитые канцерогены, которые имеет каждое табачное изделие, разрушительно действуют на ЦНС человека. В задачи нервной системы входит контроль над всеми процессами, происходящими в организме. На табачную интоксикацию ЦНС реагирует следующим образом:

1. Понижение уровня внимания, рассеянность и забывчивость.
2. Головокружение, вызываемое резким сужением просвета кровеносных сосудов.
3. Ощущение потери сознания. Человек как бы впадает в кратковременную прострацию.

У заядлых курильщиков с большим стажем увлечения сигаретами в большинстве случаев отмечается стойкое нарушение памяти, депрессивные проявления, сильные мигрени. Формируются и невротические признаки, часто курильщиков преследует хроническая усталость. **Канцерогенный дым крайне негативно сказывается и на способности человека ощущать вкусы и запахи.**

Как влияют сигареты на нервную систему

Врачами доказано, что многолетнее курение значительно снижает способность человека воспринимать цвета. У курильщиков нарушено цветовое восприятие. То же касается и работы обонятельных рецепторов.

Также любители дыма жалуются на проявления у них проблем со слухом и зрением. Токсичные соединения губительны для зрительных и слуховых нервов. При наличии уже имеющихся проблем (заболеваний) со стороны ЦНС, курильщика со временем может ожидать и инвалидность.

Курение и дыхательная система

Главный и разрушительный удар табачный дым наносит бронхолегочным органам. Тяжелые, липкие частички сажи и копоти в большом количестве оседают в бронхах, нарушая нормальный процесс дыхания. Бронхиальные альвеолы постепенно разрушаются, впоследствии провоцируя воспалительные процессы.

Влияние сигарет на дыхательную систему

Вспомните о знаменитом кашле курильщика, который начинается поутру и продолжается весь день. Такой кашлевой синдром сопровождается отхаркиванием вязкой сероватого цвета мокроты. Это откашливаются частички копоти, мешающие нормальному дыханию. Меняется и голос курящего, он становится грубоватым и хриплым.

В течение года курения через легкие у человека проходит порядка 1—1,5 кг табачного дегтя, со временем легкие темнеют. Это

отчетливо видно при вскрытии умершего курильщика. Такие фото часто используют в наглядных плакатах по борьбе с курением.

Постоянный мучительный кашель постепенно растягивает альвеолы, что ухудшает их тонус и эластичность. У всех без исключения курильщиков отмечаются различные сбои в работе дыхательной системы. Медики с сожалением констатируют факт, что количество заболевших туберкулезом растет именно в среде курящих людей. Курение – главная причина различных онкологических процессов, происходящих в легочной системе.

Табачный канцерогенный дым в большом количестве содержит амины. Данные соединения при взаимодействии со слюнной жидкостью, образуют ядовитые токсины – нитрозамины. Оказавшись в желудке, нитрозамины могут спровоцировать рост злокачественных клеток. **Не говоря уже о том, что табак также содержит и ряд радиоактивных элементов, которые лишь добавляют опасности развития рака.**

Табак и сердечная система

Курение значительно увеличивает сердечный ритм, заставляя усиленно работать миокард. Это значительно повышает нагрузку на сердце. Никотиновые соединения вместе с кровотоком оказываются в надпочечниках, провоцируя последние на активное продуцирование гормонов, которые способствуют усилению АД.

Как влияют сигареты на сердечнососудистую систему

Сердцу требуется все больше усилий для перекачки крови, учитывая, что просветы сосудов из-за того же курения значительно сужены. Ухудшает кровоснабжение миокарда и карбоксигемоглобин, входящий в состав угарного газа. Его в большом количестве вдыхает курильщик, дымя сигаретой.

Вдыхает любитель табачного дыма и массу катехоламинов, которые, проникая в кровь, становятся причинами усиленного отложения жировых бляшек. Данная ситуация становится непосредственным виновником атеросклеротических отложений и развития атеросклероза. Печальным итогом становится ожирение сердца и различные его патологии.

Сигареты и пищеварительная система

Канцерогенный дым крайне негативно сказывается на работе пищеварительного тракта. Дымление начинает свое пагубное воздействие еще в процессе первой затяжки. Раздражающе воздействуя на зубы, слизистую рта и языка, табачный дым может привести к многочисленным инфекционным заболеваниям, не говоря уже об онкологических процессах.

Как сигареты влияют на пищеварение

Зубы курильщика постепенно желтеют и разрушаются. А неприятный запах, который соседствует с любителем никотиновых изделий? **Оказавшись в желудке, канцерогены табачного дыма во много раз повышает риск развития язвенных патологий, гастрита и панкреатита.**

Никотин также сильно усугубляет и кишечную перистальтику. Именно данный факт влияет на то, что курильщики часто жалуются на отсутствие аппетита и различные проблемы со стулом (диареи, запоры, метеоризм).

Курение и репродуктивная система

Как может повредить увлечение табачным дымом на репродуктивные функции человека? Отравляющие токсины и канцерогены оказывают непосредственное и очень мощное разрушительное влияние на половые клетки человеческого организма. Вред курения на организм мужчины заключается в развитии эректильной дисфункции, падении либидо. Женщины страдают от различных нарушений месячного цикла.

Много сказано и о вреде курения при беременности. Канцерогены и огромный список ядовитых веществ табачного дыма приводят к формированию мучительного токсикоза, проблемам с нормальным вынашиванием плода и рождению младенцев с многочисленными врожденными патологиями.

Это лишь мизерная часть тех разрушений, которые несет с собой курение. Влияние никотина на здоровье масштабное и комплексное. Страдают, разрушаются и гибнут практически все внутренние органы и системы. Какой можно сделать вывод? Чем раньше человек забудет о своем пристрастии, тем больше шансов у него прожить полноценную, здоровую и долгую жизнь.