**ВРЕД КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**



В современном обществе курение является распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Согласно статистическим данным, людей, регулярно употребляющих табак, в мире насчитывается около миллиарда. Никотиновая зависимость представляет серьезную опасность для организма человека. В то же время осознание вреда табака является действенной мотивацией, помогающей преодолеть тягу.

**СОСТАВ СИГАРЕТНОГО ДЫМА**

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит **3000 различных химических соединений**. В 20 сигаретах (**средняя суточная норма курильщика**) содержится 130 мг никотина.

Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе:

* цианид;
* мышьяк;
* синильная кислота;
* угарный газ и др.

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: **бензопирен,** **хризен, дибензпирен** и другие, а также **нитрозамины,** оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Помимо них, в его составе присутствуют радиоактивные вещества:

* полоний;
* свинец;
* висмут и др.

**За один год** через дыхательные пути курильщика **проходит 81 кг табачного дегтя**, часть которого **оседает в легких**.

**ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**



Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых системных заболеваний. Многие из них имеют **смертельный исход**. Коротко и красноречиво о вреде, который причиняет организму курение, свидетельствуют данные медицинской статистики.

**Ежегодно** в мире от табака **умирает** примерно **5 миллионов человек**. Ежедневно только в России никотин уносит около 1 тысячи жизней. Примерно 90% смертей от рака легких вызваны употреблением табака. Доказано, что жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника.

**Рак легких у людей**, употребляющих табак, **встречается в 10 раз чаще**. Регулярное **заглатывание слюны** с продуктами распада никотина **способствует развитию рака полости рта, пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки**. В легких человека с никотиновой зависимостью оседают и накапливаются смолы, способствующие развитию заболеваний дыхательной системы, в том числе смертельных.

**Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам.** После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск тромбообразования и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего. Таким образом, нагрузка на сердце у него примерно на 20% выше нормы. Сужение сосудов вызывает кислородное голодание тканей — гипоксию.

Повышение в крови курильщика катехоламинов способствует увеличению концентрации липидов и развитию атеросклероза, гипертонии и жирового перерождения сердца. Различные нарушения половой сферы, вызванные сужением сосудов малого таза, у курящих людей встречаются в 3 раза чаще, чем у некурящих. Ежегодно в России проводится 20 000 ампутаций нижних конечностей вследствие облитерирующего эндартериита. Болезнь развивается в результате нарушения трофики тканей из-за недостаточного кровоснабжения, вызванного употреблением табака.

Данные последних исследований доказывают связь между никотиновой зависимостью и слепотой. Вред курения для зрительного аппарата обусловлен дистрофией сетчатки и сосудистой оболочки глаза из-за недостаточности кровоснабжения, а также губительным действием ядов на зрительный нерв.

Наряду с этим никотин оказывает негативное влияние на слуховой аппарат. Выделяющиеся токсические вещества разрушительным образом действуют на иннервацию внутренних структур уха. Вследствие гибели чувствительных рецепторов возникают проблемы со сном, притупляется обоняние и вкусовые ощущения.



Никотиновая зависимость истощает нервную систему и тормозит мозговую деятельность. Реакции курящего человека замедляются, снижается интеллект.

Употребление табака способствует снижению моторной функции желудка и кишечника, негативно влияет на состояние и функциональную активность печени. Смертность от болезней органов пищеварения — язвы желудка и двенадцатиперстной кишки — у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих.

Никотин негативно влияет на внешность, вызывая ухудшение состояния кожи, потемнение зубов и неприятный запах. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту.

Большой вред курение наносит организму беременной женщины и плода. Хроническая гипоксия вызывает задержки в его развитии и создает угрозу выкидыша. Дети курящих во время беременности матерей часто рождаются раньше срока. Они нередко имеют признаки гипотрофии и незрелости, часто болеют и отстают в развитии от сверстников.

Кроме того, что курение вредит здоровью, оно является причиной множества пожаров, часто ведущих к инвалидности или смертельному исходу.

**БОЛЕЗНИ ОТ КУРЕНИЯ**

**Курение наносит вред** не только здоровью курильщика, но также **его семье и сотрудникам**. Постоянно находящиеся рядом люди регулярно вдыхают дым. Его избыток в помещении может вызывать головокружения, тошноту и рвоту, кашель, раздражение слизистых глаз и горла, приступы аллергии. У некурящих табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курильщиков.

Разрушающее влияние курения на организм любого человека заключается в его способности вызывать:

* различные виды рака;
* инфаркт миокарда;
* инсульт;
* тромбоэмболию легких;
* атеросклероз;
* слепоту;
* глухоту;
* облитерирующий эндартериит;
* импотенцию и фригидность;
* бесплодие;
* эмфизему легких;
* пневмонию;
* хронический бронхит;
* разрушение зубной эмали;
* болезни ЖКТ;
* врожденные уродства;
* отставание в развитии;
* раннюю смертность.

Вред курения для организма пассивных курильщиков подтверждается медицинской статистикой: ежегодно в мире их умирает примерно 600 тысяч человек, 300 тысяч из которых — дети. Эти и другие научные данные стали фундаментом для принятия закона о запрете курения в общественных местах.

Существует немало современных эффективных методик и статей о вреде курения, помогающих избавиться от никотиновой зависимости самостоятельно без помощи нарколога. **Одной из них является видеокурс Аллена Карра, который бесплатно доступен онлайн в круглосуточном режиме на нашем сайте.** На ресурсе размещен большой объем различной информации о вреде курения. С ее помощью тысячи людей смогли навсегда избавиться от пагубной зависимости.