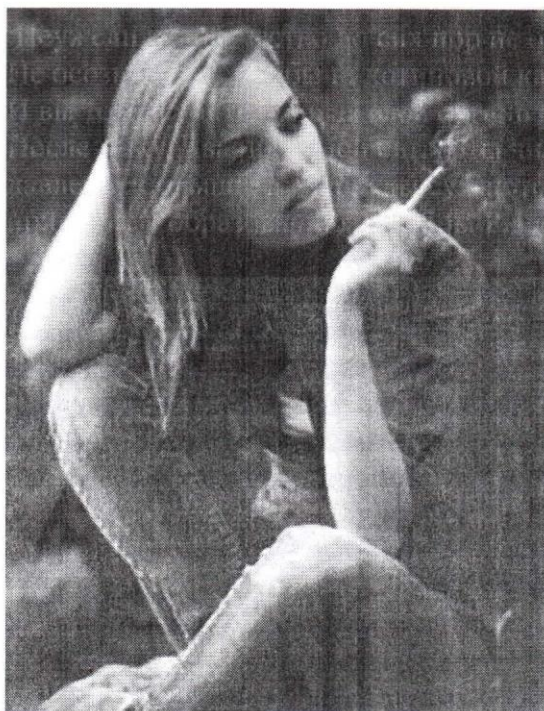


Неужели человечество до сих пор не осознало настоящий **вред курения**?
Не осознало масштабы никотиновой катастрофы?
И вы тоже курите, убивая свой организм своими же руками?
После выкуривания одной сигареты число ударов сердца в минуту увеличивается, давление повышается, сосуды сужаются, развивается состояние, которое со временем приводит к образованию тромбов. Риск внезапной смерти увеличивается в несколько раз.



Курение это смерть!

Вред курения на сердечно-сосудистую систему курильщики часто недооценивают. После выкуривания одной сигареты из-за воспаления сужаются дыхательные пути, активизируется выделение мокроты, развивается кашель, чаще возникают приступы астмы. Никотин из сигаретного дыма провоцирует деление и размножение раковых клеток в легких. Страдают органы дыхания.

После выкуривания одной сигареты происходят изменения в слизистой оболочке полости рта, которые провоцируют развитие злокачественных опухолей. Увеличивается вероятность развития рака поджелудочной железы, устранить опухоль которой практически невозможно не хирургическим, не тем более медикаментозным лечением. Нарушается кровообращение сетчатки глаза, происходят изменения глазного дна – ухудшается центральное зрение.

Не меньший вред, курение наносит репродуктивной системе, приводя к импотенции и бесплодию. *Вред курения* чувствует еще не родившийся малыш, у которого в утробе курящей матери могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

Бутан, кадмий, угарный газ, никотин, гексамин, винил хлорид, нафталин, ацетон, никотин, аммоний, метанол, мышьяк, метан, полоний, радий, торий, смолы ... всего 4 000 различных по степени токсичности химических веществ. Спросите у любого взрослого человека, неужели он не знает о последствиях пагубного пристрастия к курению.

Единицы ответят, что не знаю. Но 40% населения Земли все равно не хотят осознавать вред курения полностью. А за то время, пока вы читали эту статью, от его последствий уже умерли 20 человек.

Жертвой следующих 6 секунд можете стать вы. Может пора остановиться?

Примерьте на себя все последствия от сомнительного удовольствия, получаемого при выкуривании сигарет, и вспоминайте об этом каждый раз, когда захочется потравить свой организм табачным дымом. Здоровье только в ваших руках, только вы ответственны за свою жизнь, в которой не должно быть места курению.

Никак не получается избавиться от пагубной привычки?

Вот один из тысячи существующих методов: Возможно, у вас есть мечта, на которую вам не хватает денег?

Если нет такой мечты, то наверняка есть то, что вы хотели бы купить, если бы у вас были лишние деньги. Так вот начните собирать деньги на это что-то прямо сегодня. Минус сигарета — плюс деньги в копилку, а вы все ближе к исполнению мечты. Попробуйте, возможно, именно этот способ спасет вас от очередной порции **вреда курения**.



Табакокурение представляет собой вдыхание табачного дыма листьев табака, которые являются высушенными или тлеющими. Листья табака представлены в виде сигарет, сигар или трубок стандартной формы.

При этом курение сигарет обычного свойства предполагает вдыхание дыма легкими человека, при курении трубок или сигар попадание табачного дыма в легкие не допускается, только ротовая полость человека наполняется дымом.

Причиной курения зачастую становится зависимость наркотического характера, то есть вредная привычка. Кроме того, не исключено наличие причин социального характера, по которым курение происходит за компанию с иным курящим человеком для более близкого общения людей. В некоторых социальных группах курение

табака является местной традицией.

Согласно информации ВОЗ, примерно одна треть мужского населения взрослого возраста употребляет табак. Процесс табакокурения был открыт Колумбом, который доставил его после открытия континента под названием Америка, и затем данное растение распространилось по европейским странам через торговые пути.

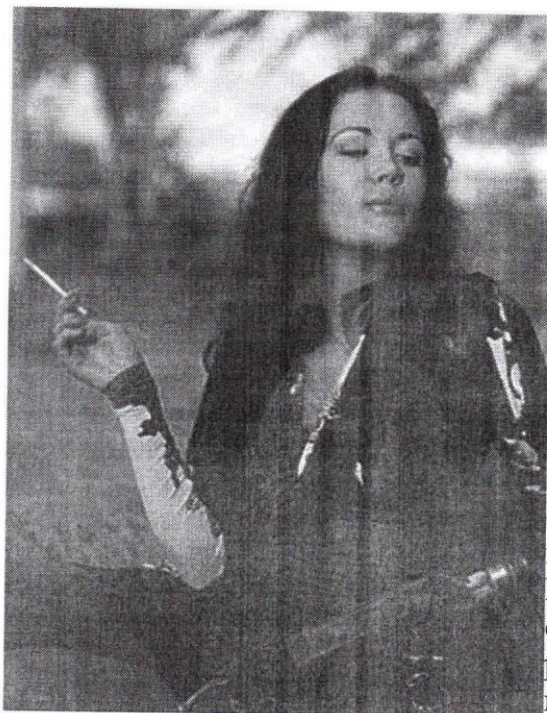
Согласно химической формуле, можно отметить, что в табачном дыме находятся вещества психоактивного вида, такие как алкалоиды, никотин, гармин, которые могут вызвать слабую эйфорию в психике человека. Воздействие никотина на человека заключается во временном снятии беспокойства, раздражения, неспособности сосредоточиться на определенных моментах, что бывает при отказе от никотина даже за относительно небольшой временной интервал.

Медицинские исследования, которые призваны защитить население от курения табака, говорят о том, что есть прямая взаимосвязь курения с заболеваниями такого опасного вида как рак и эмфизема легких, заболевания сердечно сосудистой системы, а также иных проблем со здоровьем человека.

С точки зрения психологической науки, курением представляется процесс раздражения зоны орального вида и связано с теми ощущениями, когда человек испытывает первые чувства положительного характера в своей жизни, например, сосание материнского молока, насыщение и защищенность.

Поэтому с психологической точки зрения, курение рассматривается, как метод избежать беспокойства, волнений и стрессов. Дополнительно курение является одним из методов общения невербального характера, что по мнению большинства специалистов-психологов является прямой причиной того, что человек начинает курить.

Исследования современного характера говорят о том, что курение является феноменом заразного свойства в обществе. В результате тестов было уяснено, что человек бросает курить, и это действие дается ему достаточно просто в случае, если кто-то из его ближайшего окружения тоже прекратил эту привычку пагубного содержания. То есть люди, которые имеют желание бросить вредную привычку, делают это, глядя на действия друг друга. Табак является второй причиной смертности человека на нашей планете.



Курение это смерть!

Курение способно вызвать смерть мучительного и медленного характера, доказано, что более девяноста процентов диагностируемого рака легких связано с курением. Табачный дым повреждает эпителий дыхательного характера, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, рак легких.

Курение является одним из основополагающих факторов риска развития сердечно сосудистых заболеваний. Таким образом, определяется, что у курильщиков риск смертности от инфаркта составляет на четыре процента выше, чем у некурящего человека.

Исходя из того, что курение является причиной сужения артерий, то у курильщика повышается риск заболевания сосудов периферического назначения.

Со стороны пищеварительной системы **вред курения** определяется наличием таких заболеваний как рак желудка, рак поджелудочной железы, язва желудка. Со стороны мочеполовой системы убедительно доказано, что никотин, входящий в состав табака, отрицательно воздействует на центры, отвечающие за эрекцию у мужчин и эякуляцию, происходящую в спинном мозге. Как итог, возникает ослабление процесса эрекции, и происходит преждевременное семяизвержение. Кроме того, исходя из сужающего действия никотина, тоже может происходить снижение эрекции.

Что касается женщин, то в период менопаузы у них снижается плотность ткани костного вида и развивается такое заболевание как остеопороз.

Курение также усиливает возможность опухолей злокачественного вида. В их число входят рассматриваемые опухоли глотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, простаты.

Таким образом, *вреда от курения* значительно больше, чем пользы от общения с помощью сигаретки. Никогда не поздно изменить себя и бросить это никому не нужное занятие, которое отбирает у человека не только здоровье, но и финансовые средства.

7
Курение вредит как мужчинам, так и женщинам. Токсичные вещества, содержащиеся в табаке, разрушают клетки организма обоих полов. Дым табака содержит более 4000 химических

элементов, ядов, вызывающих онкологические заболевания, радиоактивные вещества, способные накапливаться в организме и приводить к изменениям в генетической структуре. Для женщин курение особенно вредно. Женский организм отличается большей восприимчивостью к табаку, нежели мужской. Риск развития заболеваний у курильщиц выше в несколько раз, но и степень выживания при этом также выше. Такая парадоксальная выносливость женского организма является до сих пор неразрешимой загадкой для ученых. Природа наградила женщин большей выносливостью, так как им приходится осуществлять важнейшие биологические функции: беременность, роды, кормление ребенка. А вот так отвечает на вопросы о женском курении Галина Сахарова, которая является доктором медицинских наук, а также заместителем директора НИИ пульмонологии ФМБА России: «Эта новость вряд ли может быть радостной, но после установления диагноза, мужчина-курильщик проживает около двух лет, а женщина четыре года. И это не самое счастливое и спокойное время ее жизни». Курильщицам стоит задуматься, стоит ли тратить жизненные силы организма на борьбу, с поступающими, вместе с сигаретами токсинами.

Курение и злоупотребление алкоголем — вот два фактора, которые часто приводят к бесплодию. Ученые из Англии провели масштабный эксперимент, в котором было задействовано более 17 тысяч женщин. Целью эксперимента было выяснение влияния курения на способность женщины к зачатию и деторождению. Результаты эксперимента ошаршили ученых. Оказалось, что количество сигарет, выкуриваемых женщиной в день, обратно пропорционально её способности зачать и родить ребенка.

Рассмотрим подробнее. В сигаретах содержатся вещества, повреждающие женские половые клетки-яйцеклетки, а сперматозоид не в состоянии оплодотворить поврежденную яйцеклетку, но если даже зачатие происходит, то плод будет развиваться неправильно, либо погибнет. Также учитывается стаж курения женщины, чем он больше, тем большее количество яйцеклеток окажутся поврежденными. Результат многолетнего курения, сравним с удалением яичников у женщины. Курение повреждает не только яйцеклетки, но и маточные трубы, по которым они проходят.

Полость маточных труб выстлана тончайшим, чувствительным реснитчатым эпителием. Даже от одной сигареты можно нанести непоправимый вред, токсины уничтожат эти реснички. Это может привести к невозможности прохождения оплодотворенной яйцеклетки в полость матки, в следствии возникает внематочная беременность и бесплодие. Также выяснилось, что у курящих родителей рождаются девочки в 2 раза чаще, чем мальчики.

Плод с мужской Y хромосомой часто погибает на ранних сроках беременности. Если зачатие произошло успешно, то все равно у курильщицы мало шансов выносить плод и родить здорового ребенка. Никотин уменьшает сосуды и не дает красным кровяным телам доставлять кислород к плаценте, плод может умереть от кислородного голодания. Результатом является выкидыш, который, кстати, у курящих женщин наблюдается в 2 раза чаще.

Во время родов, курильщиц подстерегает не меньше опасностей, возможны большие кровопотери из-за неправильно образовавшейся плаценты, которые могут привести к смерти малыша и матери. У курящих матерей также не редкостью являются болезненные, ослабленные или отстающие в развитии дети. Прежде чем планировать здорового ребенка, придется за полтора года до зачатия бросить курить, так как именно такое время потребуется женскому организму, чтобы полностью очиститься от токсинов. Каждая девушка, женщина хочет иметь здоровое и красивое потомство, для этого нужно подготовить свой организм, ведь мы вкладываем в них часть себя. «То, что вы делаете сегодня, завтра получите как результат!». Привлекательность курения в женских кругах — это результат работы опытных рекламщиков, а как известно, женщины более подвержены влиянию рекламы. Но стоит задуматься, чем на самом деле оборачивается очередная разрекламированная пачка сигарет.



Одной из основных проблем современного человечества является проблема курения. Курение — это не только проблема медицинского характера, но и общесоциальная. В странах запада среди молодых людей активность набирает здоровый образ жизни, в то время как в России более частым способом самовыражения является курение. Каковы же причины такой довольно не благоприятной тенденции. Если рассмотреть эту проблему только в одной отдельно взятой группе, такой как молодежь, то влияние безусловно оказывают сверстники. Но это не единственная причина. Существует такая проблема как поспешное взросление подростка. Он хочет отличаться от остальных его сверстников. Проблема также может таиться и в родителях ребёнка, которые не видят плохого в том, чтобы курить при ребёнке, который видит своего отца или мать образцом для подражания. Курение одна из главных проблем мирового масштаба. Оно распространено во всех слоях населения. Проблема курения касается как самих «курильщиков», так и остальное не курящее население. Для первой группы проблемой является то, как бросить эту зависимость, для другой группы — не попасть под влияние курильщиков, а также оставить своё здоровье в целости. В последнее время курение всё чаще называют наркоманией. Бросить курить не так уж просто как это покажется сразу. Многие ученые ищут ответ на вопрос: «Как же легче бросить курить?». Выработано много методик избавления от этой вредной привычки, но ни кто не обещает, что хотя бы 1 из них вам подойдёт, и вы забудете, что значит курить. Никотин входит в рейтинг самых опасных ядов имеющих растительное происхождение. Смертельной дозой никотина считается 60-100 мг, это около 25 сигарет. Поглощение небольших порций никотина вызывает пристрастие к курению, организм человека включает никотин в обмен веществ и становится необходимым. Курение неблагоприятно сказывается на оценках подростка в учебных заведениях. Учеными доказано, что количество неуспевающих в классах увеличивается там, где большее курящих. Курение замедляет развитие растущего организма. Недавно введён термин «пассивное курение», который звучит так: при курении в организм курящего попадает около 20% ядовитого газа содержащегося в одной сигарете, а всё остальное поступает в окружающую среду. Таким образом, получается, что не курящий человек курит. Если вы считаете, что вред, который наносит вам курение, не повредит, вы глубоко ошибаетесь.