

О вреде курения известно всем. Курение – вред очевиден. Об этом написано на каждой пачке сигарет. Курение – одна из наиболее распространённых привычек, наносящих урон здоровью человека.

Всемирная организация здравоохранения в 1988г. объявила 31 мая Всемирным днём без табака. Ежегодно в мире от болезней, вызванных курением, умирают около пяти миллионов человек. Только в России никотин каждый день уносит тысячу жизней.

Курение не приносит никакой пользы для здоровья человека, а только вред. При курении человек отвлекается, делает передышку от основной работы. Он считает, что взбодрился от выкуренной сигареты, а на самом деле – просто отдохнул. Мысль создаёт обманчивое ощущение бодрости, а у человека формируется ложное представление.

Табачный дым содержит около 4000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать на месте здоровых тканей рост раковой опухоли. Рак лёгких – диагноз у 90% людей, которые являются курильщиками со стажем. Эта болезнь развивается из-за смол в дыме.

Никотин и смолы – вещества самые ядовитые и опасные для человеческого организма, именно они находятся в табачном дыме. Никотин вызывает сужение сосудов и учащённое сердцебиение. По этой причине могут возникнуть серьёзные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Курящие заболевают инфарктом миокарда в 2-8 раз чаще, чем не курящие. При этом курильщики в 3-4 раза чаще внезапно погибают от ишемической болезни сердца на фоне вроде бы нормального самочувствия. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Особенно вредит никотин беременным. Регулярное курение во время беременности способствует хронической кислородной недостаточности. Высок риск возможного невынашивания беременности, рождение мёртвого ребёнка.

Под влиянием курения снижается так же острота зрения из-за содержащихся веществ нарушается кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза. Существуют заболевания, вызываемые в основном только курением. Это – облитерирующий эндартериит (заболевание сосудов ног).

У курящих мужчин в 3 раза чаще встречаются случаи импотенции по сравнению с некурящими. Так и женщины, которые курят, страдают фригидностью. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

Курение наносит вред не только физическому, но и психологическому здоровью человека. Курильщики расшатывают свою нервную систему, живя от сигареты до сигареты, становятся раздражительными, неуживчивыми, готовыми вспыхнуть по незначительному поводу.

Курение является болезнью века, как алкоголизм, травматизм, туберкулёз. От последствий курения ежегодно умирают более 3 млн. жителей планеты. Вы хотите попасть в их число?