

Никотиновая зависимость – это скорее научный термин, обозначающий пристрастие к сигаретам. Одни с их помощью справляются со стрессом, другие курят ради компании. Эти причины позволяют сигаретам прочно занять место в жизни человека, нанося непомерный вред биологической системе.

Психология курения

Никотиновая зависимость – это психологическая проблема, которая в качестве решения требует не просто отказа от курения, но и решения более глубоких переживаний человека. Что бы ни говорили заядлые курильщики, данная подневольность все же излечима, и для того чтобы от нее избавиться, необходимо иметь сильную выдержку или найти человека, ради которого можно пойти на такой поступок.

Плюсы и минусы курения

Вред табакокурения известен каждому. Об этом говорят родители своим подрастающим детям, напоминают педагоги в школе и ВУЗе, некоторым на работе. В средствах массовой информации активно пропагандируется здоровый образ жизни. Первостепенный вред этой пагубной привычки – необратимые изменения в организме человека, причем не в лучшую для него сторону.

Табак влияет почти на все органы и функции человека. Это дыхательная, сердечно-сосудистая и половая системы, головной мозг, печень и почки. Сигареты оставляют неприятный запах, могут стать причиной злокачественных опухолей, от них желтеют зубы, и появляется раздражение глаз. Это неполный перечень последствий курения, но не все признают вред табакокурения.

Можно отметить и финансовую составляющую, ведь средняя стоимость сигарет сравнима со стоимостью пакета молока и буханки хлеба. Польза же от курения для некоторых людей будет заключаться в возможности поддержать разговор или заполнить паузы в общении, сохранить спокойствие в стрессовой ситуации, выглядеть старше или солиднее, но это сомнительные плюсы, которых можно добиться и без сигарет, в отличие от бесспорного вреда.

Курение и его влияние на здоровье человека

Знаете ли вы, чем вредно курение? Как было уже сказано, своим негативным влиянием на здоровье человека. Причем это влияние не на отдельные органы, а в совокупности на весь организм. Особенно страдает нервная система человека, так как она является важнейшей, но при этом и наиболее уязвленной. Дым от сигареты содержит радиоактивные вещества – изотопы Цезия, Радона, Свинец-210 и Полоний-210. Это не просто вредно для организма человека, а даже опасно.



Влияние курения на сердечно-сосудистую систему

Представляя, как курение влияет на сердце, можно подумать над тем, как бросить курить. Под воздействием табака происходит сужение сосудов, замедляется обмен веществ, и резко падает запас кислорода в крови, образуются бляшки. Может повыситься свертываемость крови, что приведет к появлению тромба. У курильщиков повышается риск возникновения инфаркта миокарда или ишемической болезни.

Влияние курения на мозг

Чем вреден никотин для мозга человека - влияние табака ощущается не сразу, первое время организм сам пытается бороться с внешним воздействием. Со временем биологическая система слабеет, начинает ухудшаться память, снижается концентрация внимания. Любые простейшие задачи становятся тяжелой ношей для интеллекта курильщика. Появляется головная боль и постоянная усталость, упадок сил.

Вред курения заключается и в способности вызывать сужение сосудов, что влияет на кровообращение в головном мозге. Оно замедляется, и в мозг поступает меньше кислорода - это является причиной отмирания клеток нервной системы. Помимо всего этого, человек может стать вспыльчивым и раздражительным, что скажется на сбое в работе нервной системы.

Влияние курения на дыхательную систему

Влияние курения на легкие самое что ни на есть непосредственное. Табачный дым со смолой попадает в бронхи, загрязняет и раздражает их слизистую оболочку. Появляется кашель, который со временем может перерасти в хронический. Уменьшается поступление кислорода и снижается дыхательная функция легких. Может появиться одышка. Данное влияние курения на легкие может спровоцировать онкологическое заболевание или эмфизему. Частыми спутниками курильщиков бывают хронический бронхит, туберкулез и астма.

Как курение влияет на потенцию?

По мнению врачей, комплексное влияние табака на нервную и сердечно-сосудистую системы становится причиной возникновения эректильной дисфункции. Курение и потенция у мужчин находятся в прямой зависимости. Сигареты и дым от них влияют на качество спермы и количество сперматозоидов в ней и увеличивают риск импотенции. Не задумываясь о вышеперечисленных факторах, кто-то продолжает курить и ошибочно считать, что курение и потенция у мужчин никак не связаны.

Курение и поджелудочная железа

Курение при диабете может не проявлять никаких внешних признаков вредного воздействия, но при этом внутри организма происходят глобальные изменения: возможно возникновение заболевания Грейвса, связанное с гиперфункцией щитовидной железы. Данное явление происходит потому, что вредные составляющие через кровь попадают к щитовидной железе. Онкология щитовидки относится к наиболее редким излечимым заболеваниям.

Эти зубы могут
вызывать серьёзные
заболевания

И даже раковые
заболевания

Заболевания
лёгких и бронхов

Рак ротовой
полости и пищевода

Нарушения в
работе сердца
даже в молодом
возрасте

Рак лёгких

Язву желудка

Рак желудка и
поджелудочной железы

Различные
половые
нарушения, даже
импотенцию

Рак почек

Нарушение
кровотока в
ногах и даже
гангрену

Рак мочевого
пузыря

Влияние курения на зубы

Влияние курения на организм в целом очень значительно. Не исключением являются и зубы. Курение уменьшает скорость заживления ран во рту и провоцирует развитие заболеваний зубов и слизистой оболочки рта, такие как:

- кариес;
- темный или желтый налет на зубах и неприятный запах изо рта;
- появление ощущения сухости во рту с дальнейшим уменьшением количества слюнных желез, постоянным жжением и изменением вкусовых ощущений;
- воспаление слизистой оболочки рта - появление язв и эрозии;
- темные пятна на слизистой рта – меланоз;
- заболевание губ - лейкокератоз;
- никотиновый стоматит и лейкоплакия.



Пассивное курение и его влияние на организм

По некоторым данным пассивное курение оставляет еще более опасные последствия, нежели курение настоящих сигарет. Самое страшное в том, что это никак нельзя доказать курильщикам на улицах. Они не смотрят на введенные запреты курения в общественных местах, поэтому данная проблема до сих пор остается нерешенной. От неё никак нельзя оградить обычных прохожих, среди которых маленькие дети и беременные женщины. Пассивное курение часто заменяет обычные сигареты желающему бросить курить, но не известно, какое из двух зол меньше.

Никотиновая зависимость - последствия

Последствия курения могут проявляться не только в состоянии здоровья человека, но и в его психологическом или эмоциональном состоянии. После первой сигареты может обнаружиться непреодолимая зависимость от никотина. Усугублению положения способствуют стресс, проблемы в семье и на работе, финансовая нестабильность. С помощью сигареты некоторые люди расслабляются, забывая о трудностях, или уходят в себя. При ее отсутствии в таком депрессивном состоянии человек может стать агрессивным.

О вреде курения описано выше: это нарушение основных функций организма человека, преждевременное старение органов, повышение риска возникновения инсульта, инфаркта миокарда, кровоизлияния в мозг и появление злокачественных новообразований – прямых признаков онкологических заболеваний. Начиная курить, важно вспомнить, что пагубная привычка может привести к непоправимым последствиям, нанося вред биологической системе в целом.

Факты о вреде курения

Сигареты существуют уже более 6 веков. Помимо информации об обоснованных вредных факторах можно найти некоторые интересные факты о курении. Например, немного истории:

- первое упоминание о подобии сигарет было в конце 15 века – у индейцев на островах Карибского бассейна;

- в Европе в 19 веке во время Русско-Турецкой войны большое распространение получил завернутый в гильзы табак;
- в США в конце 19 века появилась машинка по изготовлению сигарет;
- огромные запасы сигарет поставлялись во время Второй мировой войны, благодаря чему курения стало еще более популярным, а с появлением кинематографа сигареты вовсе перестали нуждаться в рекламе.



Рассмотрим, какой вред курения в цифрах:

- по некоторым данным в дыме от сигареты содержится не менее 96 ядовитых веществ, 69 из них – канцерогенные вещества;
- ежегодно от заболеваний, спровоцированных курением, в мире умирает около 5,5 миллиона людей;
- риск возникновения инфаркта у курильщика в 4 раза выше, чем у человека, отказавшегося от сигарет;
- около 25% курящих мужчин с возрастом приобретают проблемы с эрекцией;
- примерно 40% курящих женщин страдают бесплодием.

Хочется надеяться на то, что эти интересные факты о курении заставят курильщиков изменить мнение о пагубной привычке. Сделать это можно в третий четверг ноября – в международный день отказа от сигарет. Главное помнить: никотин – это наркотик, который действует медленно, но наносит непомерный вред организму человека в целом. Помните о вреде курения и не поддавайтесь минутным слабостям.
 Источник: <http://kak-bog.ru/vred-kureniya-i-ego-vliyanie-na-zdorove-cheloveka>