

Выбери жизнь без табака!!!

Долгое время к курению относились как безобидной и модной привычке. Сегодня большинство стран мира борется с зависимостью от сигарет, однако большая часть населения продолжает курить. Во многом несерьезное отношение формируется из-за малой осведомленности людей о вреде курения на здоровье человека и последствиях, которые выявляются не сразу.

По данным Белстата с 2000 по 2013 год число курящих женщин в возрасте 16 лет и старше увеличилось вдвое. На начало 2013 года доля курящих женщин составила 9,7%, мужчин в возрасте 16 лет и старше -48,6%, при этом большинство курящих курит ежедневно, выкуривая более пачки сигарет в день (такие лица составляют 57,9% среди мужчин и 23,1% среди женщин).

По всей вероятности они не знают, что в момент затяжки сигаретой образуется около 1200 вредных веществ, попадающих в организм курильщика. В результате внутренние органы курящего человека постоянно находятся в состоянии кислородного голодания и специфического неблагоприятного воздействия компонентов табачного дыма.

Влияние курения на органы дыхания

Органы дыхания первыми принимают на себя табачную атаку. Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение, воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, трахеи, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. Хроническое воспаление верхних дыхательных путей, хронический бронхит, сопровождающийся изнуряющим кашлем — удел почти всех курильщиков.

Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему

После выкуренной сигареты резко увеличивается, по сравнению с нормой, количество циркулирующих в крови кортикостероидов, а также адреналина и норадреналина. Эти биологически активные вещества побуждают сердечную мышцу работать в более учащенном ритме, увеличивая скорость сокращений миокарда и минутный объем сердца, значительно повышая артериальное давление. В результате, у любителей табака гораздо тяжелее, чем у некурящих, протекает гипертоническая болезнь, чаще осложняется гипертоническими кризами и нарушением мозгового кровообращения — инсультом.

Влияние курения на органы пищеварения

Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Научные исследования и клинические наблюдения неоспоримо свидетельствуют о том, что многолетнее курение способствует возникновению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Влияние курения на центральную нервную систему

Согласно ощущениям курильщиков, никотин доставляет определенное удовольствие во время его употребления, вместе с тем он способен вызвать тревогу, нервозность и даже депрессивное состояние после курения. Употребление табака провоцирует появление головокружения и головных болей. Попадая в головной мозг никотин запускает целый ряд химических реакций, разрушающих нейроны и вызывающих синаптические нарушения.

*Подготовила ассистент кафедры гигиены
детей и подростков А.В. Кривда*