Вред курения

Несмотря на огромный вред курения табака, довольно большое количество людей, которые являются злостными курильщиками, относятся к своей вредной привычке довольно спокойно. Так как считают, что она не наносит особого вреда их организму, они не задумываются или попросту не знают о вреде курения табака на их здоровье, а некоторые стараются просто не обращать на это большого внимания. И как обычно бывает, не знают почти ничего или весьма туманно представляют себе настоящие последствия курения.

Содержание сигареты

То, что курение табака наносит серьёзный вред здоровью организма человека, уже не вызывает сомнений. Сигарета содержит более четырёх тысяч вредных веществ! Запомнить на память все их конечно нереально. Тем не менее знать три самые основные группы токсинов надо.

Первая группа - это смола. Она содержит в себе сильнейшие канцерогенные вещества, которые сильно раздражают ткани бронхов, а также и лёгких. А как известно, канцерогены - это вещества, способствующие развитию рака. По статистике 85 % заболеваний

раком лёгких вызвано именно курением. Также курением вызвана большая часть раковых заболеваний полости рта и гортани. Смола также и есть самая главная причина кашля и хронических бронхитов у курильщиков.

Ко второй группе относится сам никотин. Никотин - это наркотическое вещество, которое оказывает стимулирующее действие. Никотин, также как и любое другое наркотическое вещество, вызывает привыкание, перерастающее в зависимость. Частота сердечных сокращений увеличивается, артериальное давление повышается, и всё это из-за никотина. После стимуляции мозга, наступает период значительного спада, доходящий до депрессии, из-за чего появляется желание повысить дозу никотина. Всем подобным наркотическим стимуляторам принадлежит некий двухступенчатый механизм, вначале он возбуждает, а потом истощает. Когда человек отказывается от курения, у него возникает некий синдром отмены, который будет длиться около 2-3 недель. Часто встречающимися признаками отмены никотина, как правило, являются чрезмерная раздражительность, могут быть нарушения сна, сильное беспокойство, а также сильное снижение общего тонуса. Все признаки абсолютно никакой опасности не представляют для здоровья. Со временем они постепенно будут уменьшаться, а после пройдут совсем. Поступление никотина в организм после большого перерыва быстрыми темпами восстановит прежнюю зависимость.

К третьей группе вредных веществ относят токсичные газы, а именно цианистый водород, азот, окись углерода и другие. Самый главный ядовитый компонент, содержащийся в табачном дыму, - это, конечно, окись углерода, которую ещё называют угарным газом. Он, как известно, образует с гемоглобином очень прочную связь, из-за чего происходит так, что количество гемоглобина, способного переносить кислород, уменьшается, что приводит к кислородному голоданию. По этой причине большое количество курильщиков мучаются постоянным кислородным голоданием. Это отчётливо ощущается ими при физических нагрузках. Особенно это заметно курильщикам при подъёме по лестнице или на пробежке, появляется быстрая одышка. К большой опасности смертельных отравлений относится угарный газ, который абсолютно бесцветный и не имеет запаха. В табачном дыму содержится 4 000 токсичных веществ, а это в 4 раза больше, чем в выхлопах машин. То есть курение сигареты на протяжении одной минуты можно сравнить с тем, что курильщик будет дышать выхлопами машины на протяжении 4 минут.

Смола

Смола - это одно из наиболее опасных химических веществ, которые содержатся в сигарете. Сигаретная зависимость у людей возникает из-за воздействия никотина на мозг курильщика, а умирают люди от воздействия смолы на организм в целом. При затяжке сигаретный дым

попадает в рот в виде концентрированного аэрозоля, а тот в свою очередь приносит с собой миллионы частичек на кубический сантиметр. При охлаждении дым конденсируется и превращается именно в смолу, которая в свою очередь оставляет вредоносный осадок в дыхательных путях курильщика. Как известно, смола - это вещество, которое вызывает рак и другие заболевания лёгких. Смола влияет на очистительные процессы в лёгких, как бы их парализует, и тем самым повреждает альвеолярные мешочки, а также понижает эффективность иммунной системы.

Оксид углерода

Также в сигаретах присутствует оксид углерода - это бесцветный газ, который содержится в очень высокой концентрации в сигаретном дыму. У него есть «умение» соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем это делает кислород, и по этой причине он как бы замещает кислород. По этой причине, когда у курильщика повышенный уровень содержания оксида углерода, уменьшается способность крови переносить кислород, что далеко не положительно сказывается на всех тканях организма, т. е. мозг, мышцы, а также и сердечная мышца уже не могут действовать в свою полную силу из-за недостатка кислорода, а для того чтобы компенсировать этот недостаток поступления кислорода к телу, сердцу и лёгким приходится работать с большой нагрузкой, а это вызывает серьёзные проблемы с кровообращением.

Монооксид углерода

Не менее вредоносный химически элемент, присутствующий в сигаретном дыму, это монооксид углерода серьезно повреждает стенки артерий, а это уже повышает риск сужения коронарных сосудов, что почти неизбежно приводит к сердечным приступам.

Цианистый водород

Пагубное влияние оказывает цианистый водород на реснички бронхиального дерева (а это часть заложенного природой очистительный механизм легких у людей). Когда повреждается данная очищающая система, это приводит к накоплению токсичных агентов в легких, в этом случае повышается вероятность развития болезни. К токсичным агентам табачного дыма, которые могут оказывать прямое и самое негативное воздействие на реснички в легких, относится акролеин, аммоний, диоксид азота и формальдегид.

Радиационные компоненты

К радиоактивным компонентам, которые были найдены в очень высокой концентрации в табачном дыму, относятся следующие вещества: полоний-210 и калий-40, радий-226, радий-228 и торий-228. Давно и точно установлено, что радиоактивные компоненты являются канцерогенами, то есть способствуют развитию рака!

Последствия курения

Последствия курения огромны. От курения могут возникнуть атеросклероз сосудов, инфаркт миокарда, инсульт, ослабление иммунитета, страдает эндокринная система, а также происходит преждевременное старение организма.

К тому же последствием курения является импотенция. Довольно много мужчин страдают импотенцией из-за курения, а женщины зарабатывают бесплодие или рождают детей с отклонениями. От курения происходит сужение сосудов, а также начинает нарушаться и кровообращение во всех органах, в том числе и в конечностях, руках и ногах. В конечном результате это может привести к гангрене.