

По мнению многих экспертов, каждая сигарета укорачивает нашу жизнь приблизительно на 15 минут. Любители покурить имеют большой риск заболеть тяжелыми болезнями и впоследствии от них же умереть. Сегодня весь мир борется с этой привычкой человечества, даже была изобретена альтернатива табаку, в виде электронных сигарет.

Бросить курить, по утверждениям медиков, никогда не поздно. При отсутствии развития болезни, вероятности заболеть будут понижаться. Полное восстановление организма после курения происходит после 10 лет воздержания от курева.

Наиболее ядовитые и опасные вещества для человеческого организма находятся именно в табачном дыме. Эти вещества - никотин и смолы.

Наша дыхательная система устроена таким образом - мы дышим воздухом, проходящим через этапы очищения. Перед тем как попасть в наши легкие. Очищением занимается клейкая жидкость, а также слизь, находящиеся в носу и дыхательных путях (верхних).

Слизью задерживаются бактерии и грязь. Маленькими волосками слизь отправляется из легких в горло, а после и носовую полость.

Смолы, которые находятся в табачном дыме, раздражают дыхательные пути. По этой причине пути сужаются и происходит серьезные выделения слизи. В этом случае волоски не могут справиться со своими прямыми функциями. В результате бактерии и грязь начинают оседать на легких. В По этой причине у курильщика появляется сухой кашель, по большей части, по утрам. Это говорит о так называемом синдроме бронхита.

В результате, легкие становятся уязвимыми и для вирусов, и для инфекций.

Рак легких - диагноз у 90% людей, которые являются курильщиками со стажем. Эта болезнь развивается из-за смол в дыме.

Никотином оказывается пагубное влияние на центральную нервную систему, а также на мозг. Потому курильщики получают удовольствие от курения сигарет. Люди, которые не курят, попробовав покурить испытывают головокружение, а в некоторых случаях тошноту.

Никотин также вызывает сужение сосудов и учащенное сердцебиения. По этой причине могут возникнуть серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Многочисленными научными исследованиями было доказано, что сигареты, имеющие небольшое содержание смол и никотина, представляют меньше опасности, чем сигареты более крепкие. Однако здесь есть другая закономерность, при переходе на легкие сигареты увеличивается общее количество выкуренных

Для отказа курильщика от сигарет, при этом бесстрессово, нужно понемногу уменьшать количество смол и никотина. При переходе курильщика на легкие сигареты, должно в любом случае снижаться количество сигарет, выкуренных за день.

Поговорим о вреде курения кратко, акцентируя внимание на основных негативных факторах, провоцируемых вредными веществами, содержащимися в табачных изделиях и поражающих организм курильщика, подрывая его здоровье и приводя ко многим заболеваниям.

Начнём с табачного дыма, возникающего в процессе сгорания табака и выделяющего ядовитые вещества, самым опасным из которых является никотин. Он обладает способностью быстро впитываться в кровь и оказывать отрицательное влияние на органы и системы органов. Незначительные дозы никотина способствуют активизации процессов возбуждения, употребление его в больших объёмах активизирует процессы торможения. Это приводит к тому, что курение способствует угнетению умственной активности, ослаблению памяти, расшатыванию нервной системы, повышению кровяного давления.

Говорить о вреде курения кратко, лучше приводя примеры исследований, наглядно демонстрирующих пагубность его воздействия на организм человека. В одном из таких исследований, проводившихся в США и Великобритании, приняло участие 1000 добровольцев, начавших курить ещё в будущем подростками. Из этой группы, по прогнозам учёных 250 человек умрут по причине пагубного воздействия табака на организм, не дожив до 70 лет. Эти люди лишат себя 15 лет жизни из-за пристрастия к пагубной привычке. Ещё 250 респондентов простятся с жизнью после достижения 70 лет, также по причине заболеваний, спровоцированных курением. По данным исследований, американские юноши пятнадцатилетнего возраста, активно употребляющие табачные изделия умрут, так и не достигнув возраста 70 лет. Этот процент значительно превышает количество смертей, спровоцированных убийствами, суицидом, наркотиками, ДТП, алкоголем и СПИДом вместе взятых. Именно курение является причиной 30% смертей среди мужчин 35–70 лет.

Говоря о вреде курения кратко, нельзя не упомянуть о том, что в табачном дыме содержится порядка четырёх тысяч химических соединений. Семьдесят из них — это канцерогены, способные нанести вред клеточному генетическому материалу и спровоцировать рост раковых опухолей. Порядка 10% курильщиков, выкуривающих по пачки сигарет в день, становятся жертвой злокачественных опухолей. За этими статистическими данными стоят людские судьбы, которые были перечёркнуты всего лишь одной вредной привычкой раз и навсегда