

Ученица 4 "А" класса
Гимназии № 17
К. Д. Рудюк

Вредная привычка - курение





Открытое Христофором Колумбом в 1492 г. Америки связано с открытием европейцами многих новых для них растений, среди которых был и табак. Моряки с любопытством наблюдали, как жители Багамских островов вдыхали дым свернутых в трубочку листьев незнакомого растения. Вопреки строгому запрету великого мореплавателя, некоторые из его моряков тайно привезли листья и семена табака в Европу. Сначала табак был объявлен всеисцеляющей лечебной травой. После, слух о табаке распространился на многие страны мира. Люди были заинтересованы, «лечебным» растением.

Многие матросы, добывавшие табак из-за моря, взяли новшество курить это растение. Но они и не знали, какой притягательной силой оказалась сила табака. И растение, получившее название от имени провинции Табаго острова Гаити, начало свое победоносное шествие по странам и континентам. Быстрому распространению табака способствовало, конечно, удивительная его свойство - привычная тяга к курению, с которым было очень трудно совладать человеку.



Какие же причины побуждают людей начинать курить сигареты? В зоне риска находятся дети и подростки. Более 70% курящих людей начали курить еще в подростковом возрасте. В этот период организм еще окончательно не сформирован и быстрее привыкает к чему-либо новому. Редкий подросток имеет большую силу воли, и как следствие, не может самостоятельно бросить курить.

Так зачем начинать курить? Кто-то делает это из любопытства, кто-то - от безделья, другие же - чтобы поддержать компанию. Многие боятся быть среди сверстников белой вороной. Некоторые подростки воспринимают сигарету как непременный атрибут взрослой жизни.

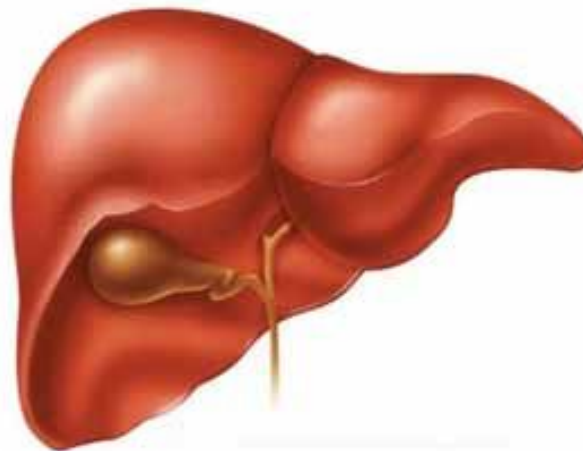
Эверетт Куп, ведущий хирург из США, высказал свое мнение о том, что курение табака наносит организму человека не меньший вред, чем употребление наркотиков.

Человек, решивший закурить сигарету, очень рискует. Эффект от курения заключается в моментальном расслаблении и чувстве краткосрочной эйфории. Однако эти чувства расположены лишь на поверхности, в глубине же находится множество негативных последствий, которые возникают в результате пристрастия к этой привычке.

Курение - медленное самоубийство, вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. Каждая папироса стоит курящему 15 минут жизни, а сигарета с фильтром - 5 минут.

Некоторые считают, что курение повышает умственную работоспособность. Но повышение возбудимости коры головного мозга при курении быстро сменяется угнетением нервных клеток, что требует повторного употребления табака.

Печень



Здоровая



Курильщика



При курении даже сигарет с фильтром в организм вместе с табачным дымом поступает более 300 вредных химических веществ, повреждающих живые ткани. Среди них смолы и родственные им соединения, никотин, окись углерода (угарный газ), синильная кислота, ацетон, этиламин и др. В том же ряду и полоний-210, который, излучая альфа-частицы, подвергает организм радиоактивному облучению. Особой токсичностью отличаются смолы, представляющие собой густые, чёрные, липкие вещества, которые образуются при сухой перегонке табака. Смолы - это канцерогены, которые провоцируют раковые заболевания.

Также сигареты содержат специальные присадки, которые производители добавляют в табак, чтобы усилить зависимость курильщика от сигареты, сделать его окончательным рабом этой пагубной привычки.

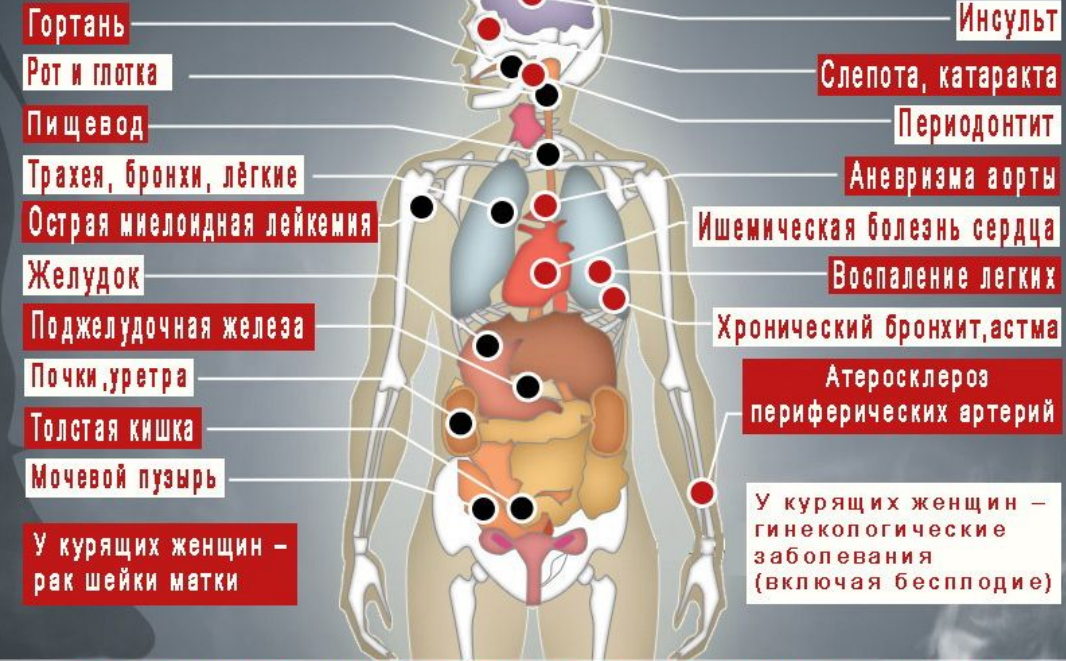
Никотин является одним из самых ядовитых веществ и вызывает наиболее сильное пристрастие к курению, называемое никотинизмом. Он быстро всасывается из лёгких в кровь и в течение 7 секунд разносится по всему телу, проникая во все органы, включая мозг, а при беременности - во все органы плода.

Смертельная для человека доза никотина - 50 мг. При выкуривании 1 сигареты в организм поступает 1 мг никотина.

БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОПУХОЛИ

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ



ПРИ ВЫКУРИВАНИИ ОДНОЙ СИГАРЕТЫ В ОРГАНИЗМ ПОПАДАЕТ



Курение вызывает около 25 различных заболеваний. От курения страдают практически все органы и системы физического тела, особенно лёгкие, сердечно-сосудистая система, кровь, печень, репродуктивные органы, мозг и нервная система.

У мужчин старше 45 лет 30 % всех заболеваний вызваны пристрастием к курению. Смертность среди курильщиков 40-49 лет в 3 раза выше, чем среди некурящих, а у 60-64-летних - в 19 раз выше.

Курение приводит к развитию трёх основных заболеваний с летальным исходом: рак лёгкого; хронический бронхит и эмфизема лёгких; коронарная болезнь.

Курящие в 10 раз чаще страдают от простудных заболеваний, кашля, эмфиземы лёгких.

Длительное воздействие дыма на дыхательные пути приводит к повреждению ресничек дыхательного эпителия, в результате нарушается нормальное выделение слизи с помощью ресничек и развивается воспаление, сопровождаемое кашлем. Астматические приступы при курении происходят чаще и приобретают более тяжёлую форму. Рак дыхательных путей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.



Курение вызывает сужение сосудов. При этом повышается кровяное давление, увеличивается частота сердечных сокращений, нарушается кровообращение, а также ухудшается снабжение кровью органов и тканей. В итоге развивается атеросклеротическая болезнь и повышается тромбообразование. Одновременно объём активного гемоглобина, доставляющего кислород к тканям, уменьшается, так как его связывает окись углерода, содержащаяся в дыме, в результате чего вместо оксигемоглобина образуется карбоксигемоглобин, который у курящих превышает норму в 15 раз. Всё это увеличивает риск омертвения тканей. У каждого седьмого курильщика развивается облитерирующий эндартериит, который приводит к гангрене нижних конечностей и последующей их ампутации.

У курильщиков в 12 раз чаще развивается стенокардия и в 10 раз чаще - язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Кожа курящего человека становится тонкой, как пергамент, сероватого цвета. Особенно это становится заметным на лице курящей женщины. Волосы курящих преждевременно становятся седыми; у таких людей снижается иммунитет. Никотин вызывает гибель клеток мозга - нейронов.

Занимайтесь спортом,
закаливайтесь,
правильно питайтесь
- будьте здоровы!

