Какой вред оказывают сигареты на человеческий организм?

За время своего существования человечество приобрело немало плохих привычек, но курение стало самым распространенным. Вдыхание табачного дыма – разновидность токсикомании. Оно плохо сказывается не только на здоровье курильщика, но и вредит находящимся рядом людям. Табачный дым через легкие попадает вместе с никотином в кровь. В дыму содержатся продукты сгорания курительной смеси: угарный газ, аммиак, табачный деготь и другие вещества.

Что такое табак

В производстве курительных смесей используют растение табак. При сгорании его сухих листьев вместе с дымом в воздух выпускается больше 4 тысяч элементов, опасных для здоровья. Организм отравляют тяжелые металлы и радиоактивные вещества, нарушая работу органов и полностью их в итоге разрушая. Они скапливаются в легких, бронхах и других органах курильщика, вызывая развитие онкологии в легких, желудке, пищеводе, гортани и других органах.

Никотин

Табачный дым содержит алкалоид никотин, прозрачную маслянистую жидкость горького вкуса с неприятным запахом. В нем находится третья часть всех вредных веществ. Этот растительный яд опасен тем, что вызывает привыкание к курению. Принятие внутрь 50-100 мг этого вещества является смертельным. В пересчете на сигареты — это 20 штук. Спасает человека от смерти только постепенный прием курительных смесей. За 30 лет при регулярном курении человек употребляет 20 тысяч сигарет, **нанося непоправимый урон здоровью.**

Никотин поступает внутрь организма через вдыхаемый дым. Печень, легкие и почки его обезвреживают, но образовавшиеся в результате частицы распада остаются и выходят только через 15 часов.

Курение является причиной расстройства нервной системы, повышает артериальное давление, вызывает спазм сосудов. Его влияние на половые железы является причиной мужской несостоятельности.

Окись углерода

Поступая в кровь, угарный газ нарушает работу эритроцитов, переносящих кислород из легких в органы и ткани, наступает кислородное голодание и человек ощущает приступы удушья. Регулярное курение снижает возможности органов дыхания и ограничивает физическую активность. Клеткам мозга не хватает кислорода, снижая работоспособность.

*Никто из спортсменов не курит, так как совмещать занятия физической активностью с курением невозможно.*

Табачный деготь

Это вещество – сильный канцероген, способный вызвать онкологию. Он проявляется налетом темного цвета на фильтре сигареты. Сигареты со сниженным содержанием дегтя (легкие) не менее вредны, так как вводят до 800 г дегтя внутрь организма в год. Именно поэтому среди курильщиков распространен рак губы чаще, чем у тех, кто не имеет вредных привычек. Табачный деготь — причина рака легких и желудка, разрушения миндалин. **Он вызывает частые заболевания ангиной и тонзиллитом.**

Общее воздействие на организм

Табачный дым и его составляющие не обходят вниманием ни один орган человека.

1. *Никотин возбуждает центральную нервную систему и заставляет ее постоянно находиться в возбуждении. В головном мозге происходит спазм сосудов, приток крови уменьшается, снижается содержание кислорода. От этого у курильщика слабеет воля и теряется память. Появляются головные боли, проблемы со сном, повышается раздражительность.*
2. *Вредные табачные вещества раздражают слизистую оболочку в носу, трахее, бронхах, гортани и ротовой полости. Часто возникают хронические воспаления. Простуда и инфекционные заболевания появляются все чаще. Курение влияет на голосовые связки, меняя тембр голоса и делая его хриплым. По утрам их мучают приступы кашля с выделяющейся темной слизью. Провоцируется одышка, человеку трудно дышать. Развиваются бронхиальная астма и воспаления легких.*
3. *Работа желудочно-кишечного тракта нарушается, появляется неприятный запах изо рта и серый налет на языке. Никотин усиливает отделение слюны, заставляя курильщика ее проглатывать, усугубляя воздействие на пищеварение. Разрушается эмаль зубов, появляется кариес и желтый налет на зубах, десны становятся рыхлыми и кровоточат.*
4. *Курение табака снижает аппетит, замедляет пищеварение, сужает сосуды желудка. Развивается язвенная болезнь желудка.*
5. *У курящих людей снижены обоняние и ощущения вкуса. Им трудно различить оттенки соленых, сладких, кислых и горьких продуктов.*

В легкие человека с сигаретой поступает только 25 % дыма, а 75% часть отравляет воздух, оказывая на окружающих людей вредное воздействие. Получается, что члены семей курильщика употребляют по 10 сигарет в день, если находятся рядом.  Они считаются пассивными курильщиками.  Сексуальная жизнь любителя этой вредной привычки **может начать снижаться уже в 25 лет.**

Большая часть людей берутся за сигареты за компанию и чтобы бросить курить, им не хватает силы воли и отсутствие мотивации.



**МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО**

**РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения**

**«Полярнинский комплексный**

**центр социального обслуживания населения»**

. **Вред курения на организм человека**



г.Гаджиево

2019