

Как курение влияет на организм и не только

Курение — это внешнее проявление никотиновой зависимости, которая внесена ВОЗ в международную классификацию болезней. Эта вредная привычка всесторонне ухудшает здоровье курильщика, становится причиной инвалидности и раньше положенного срока приводит его к смерти. К тому же курение небезопасно для окружающих.

Разбираем самые популярные заблуждения про эту пагубную привычку.

Курение вызывает только психологическую зависимость

Большинство курильщиков зависят от никотина физически, психологически и поведенчески. Именно поэтому им так трудно отказаться от потребления табака, даже при наличии серьезной мотивации.

Физическая зависимость проявляется невротическими, психосоматическими и вегетативными нарушениями. Поэтому для успешного отказа от курения и потребления иной никотинсодержащей продукции (ИНСП) необходимо обращаться за медицинской помощью.

Курение снимает стресс

Утверждение, что курение снимает стресс — это миф. **При потреблении никотина происходит выброс адреналина и кортизола, в результате чего у человека происходит спазм сосудов, повышается артериальное давление, повышается частота сердечных сокращений, а также уровень сахара в крови.**

Кроме того, можно сказать, что курение и стресс усиливают друг друга, так как при стрессе потребление табака и ИНСП становится интенсивнее.

Курение помогает лучше думать

Отчасти, курение усиливает концентрацию внимания. Попадая в организм, никотин стимулирует нервную систему. **Но чем больше человек курит, тем быстрее ЦНС изнашивается.** Постепенно происходит закупорка вен и артерий вредными веществами, возникает кислородное голодание мозга и в итоге потеря концентрации.

Легкие сигареты менее вредны При переходе на «легкие» сорта сигарет курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет. **Кроме того, они начинают сильнее и чаще затягиваться, чтобы достичь привычной концентрации никотина в крови.** Соответственно, большее количество вредных, токсических веществ, например, канцерогенов попадает в легкие и организм курильщика.

Электронные сигареты менее вредны

В картриджах электронных сигарет содержится никотин, который также вызывает развитие никотиновой зависимости и нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой систем. Более того, существуют картриджи, в которых содержание никотина достигает 36 мг. В обычной пачке сигарет, для сравнения, в среднем 20 мг.

У курильщиков электронных сигарет развивается так называемая «попкорновая» пневмония, эпидемию которой в США среди вейперов связывают с ароматическими добавками. Поэтому говорить о безопасности электронных систем доставки никотина не приходится, что подтверждает экспертное мнение специалистов ВОЗ

Кроме всего прочего, у электронных сигарет есть еще одна особенность - иногда они взрываются. Подобные случаи были зафиксированы как в России, так и за рубежом.

Кальян менее вреден

Любители кальяна получают в процессе курения гораздо больше токсических веществ, чем обычный курильщик. **Получасовое курение кальяна приравнивается по количеству получаемого человеком угарного газа к выкуриванию пачки сигарет.**

Один сеанс курения кальяна длится в среднем 30–60 минут иставляет организм в несколько раз больше дыма, чем курение сигарет за тот же период.

Кроме того, традиция курить кальян в компании, передавая мундштук из рук в руки, способствует передаче возбудителей различных заболеваний. Также увлечение кальяном повышает риски онкологических заболеваний легких и верхних дыхательных путей.

Кальян ни в коем образе не поможет в отказе от потребления традиционных сигарет, так как происходит просто подмена средства доставки никотина другим способом.

Немного о пассивных курильщиках

Человек, потребляющий никотин, отравляет не только себя, но и окружающих. Пассивное курение – это не желанное, а вынужденное вдыхание загрязненного токсичными компонентами табачного дыма. Именно этот дым состоит из двух потоков – выдыхаемого активным курильщиком и потока, который исходит от тлеющей сигареты курящего человека.

За счет этого в организм пассивного курильщика попадают более высокие, чем в организм самого активного курильщика, концентрации ядовитых компонентов табачного дыма. К этим веществам относятся никотин, который является психоактивным веществом и вызывает зависимость, цианиды, оказывающие повреждающее действие на эпителий дыхательного тракта, угарный газ, препятствующий доставке кислорода ко

всем органам и тканям. А смола, полоний и полициклические углеводороды приводят к развитию онкологических заболеваний.

Вред для здоровья от пассивного и активного курения является равнозначным.

Различают немедленный вред от пассивного курения и отсроченный вред. Сразу после того, как возле вас покурели или продолжают курить, можно ощутить раздражение в носоглотке, першение в горле, кашель, повышение артериального давления, учащение пульса, появление одышки, приступов удушья.

Через определенный промежуток времени вред пассивного курения может проявиться различными серьезными заболеваниями сердечно-сосудистой системы – ранним атеросклерозом, гипертонической болезнью, нарушением сердечного ритма, а также болезнями системы органов дыхания – хроническим бронхитом, бронхиальной астмой, эмфиземой легких. Страдают и ЛОР-органы, развиваются хронические фарингиты, синуситы, тонзиллиты, отиты.

Пассивные курильщики страдают аллергическими болезнями. Подвержены они и онкологическим заболеваниям – раку легкого, мочевого пузыря, молочной железы и другим.

Детский контингент является самым уязвимым к влиянию пассивного курения. В семьях курящих родителей, даже если курит только один из взрослых, у ребенка снижается иммунитет, он часто болеет простудными заболеваниями, склонен к аллергическим заболеваниям, одним из которых является бронхиальная астма с постоянными обострениями. **Пассивное курение создает угрозу развития онкологических заболеваний у детей, в том числе лейкоза.** Последствием пассивного курения несовершеннолетних становится их отставание в умственном и физическом развитии от своих сверстников. У них возникают проблемы с памятью, с успеваемостью, страдает психика.

Если будущая мама проживает в семье, где курит муж или другие члены семьи, то у нее велик риск рождения ребенка с дефектами развития, с низким весом. Малыш может родиться преждевременно. Вследствие пассивного курения во время беременности, даже если ребенок родился в срок, у него возрастает угроза внезапной смерти на первом году жизни.

Неблагоприятные последствия пассивного курения и у детей, и взрослых можно и нужно предотвратить. Нельзя никому позволять курить дома и в коллективе, а также на рабочем месте. Вредную привычку, в первую очередь, должны оставить родители ради здоровья своих детей и ради своего здоровья.

«Здоровье все равно не вернешь, значит и бросать не надо»

Не важно сколько вам лет, какой у вас стаж курения и какого вы пола. Уже

через два часа после отказа от курения никотин начинает выводиться из организма. Через 48 часов возвращается обоняние и вкус. Через месяц уходят одышка и вечная усталость. Через несколько лет риск инфаркта миокарда снижается вдвое. Через еще несколько лет шансы умереть от рака легких такие же, как у человека, который никогда не курил. **Отказ от курения может сохранить вам жизнь!**