

31 мая - Всемирный день без табака, установленный Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году

Очень много говорится о вреде курения. Однако беспокойство растет, так как многие люди не считают курение вредным для своего здоровья.



Какой вред приносит курение твоему организму?

Подумай, прежде чем взять первую сигарету

Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака — от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина.

Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно — примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.

Между прочим, это не единственный яд в табаке. В нем также содержится и формальдегид — еще один яд, который немного блокирует пагубное воздействие на организм человека никотина. В течение 30 лет курильщик в среднем уничтожает около 20000 сигарет, что эквивалентно 160 кг табака. В этом количестве табака содержится около 800 г никотина.

Если курить хотя бы время от времени, то начинает развиваться стойкое пристрастие к курению, так как никотин постепенно начинает включаться в процессы обмена веществ. Он становится необходимым человеческому организму. Если же некурящий человек неожиданно получит большую дозу никотина, то это даже может привести его к смерти.

Живущие в накуренных помещениях дети гораздо чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Если родители курят, то дети в первые годы жизни будут в значительной степени чаще болеть бронхитом, а также пневмонией, кроме этого, увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Кроме того, табачный дым в значительной степени поглощает ультрафиолетовые лучи, которые крайне важны для молодого организма. Помимо этого, он сильно нарушает обмен веществ, играющий ключевую роль во время роста человеческого организма.

Однако это еще не все. Табак снижает усваиваемость сахара, что также понижает иммунитет человека. От табачных изделий у детей в 9-летнем возрасте встречается нарушенная функция легких. Именно это приводит к тому, что ребенок не в состоянии полноценно заниматься физической деятельностью, так как она потребует от него значительного уровня выносливости. Если мать курила, пока вынашивала ребенка, то это может привести к тому, что он будет предрасположен к припадкам и развитию эпилепсии.

Страшные последствия на этом не заканчиваются, так как дети, рожденные от курящих родителей, в значительной степени будут отставать от своих ровесников как в плане физического, так и умственного развития. Они будут склонны к развитию аллергии.

Если же начнет курить подросток, то это очень страшно. В первую очередь, это в значительной степени отразится на его сердечно-сосудистой системе.

Если ребенок начал курить в возрасте 12 лет, то не исключено, что в процессе выполнения физических упражнений у него может возникать одышка. Даже редкое и слабое курение в подростковом возрасте может привести к нарушению пищеварения, а также к малокровию.

Из-за табака снижаются умственные способности — школьник начинает значительно хуже учиться.

Если ты испортишь свое здоровье курением, то вряд ли сумеешь выбрать себе подходящий род занятий, а также добиться успеха в дальнейшей жизни. Курение в школьном возрасте абсолютно недопустимо, так как именно в это время детский организм растет и развивается как физически, так и морально.

Чем раньше ты возьмешь в руки первую сигарету, тем скорее ты приобретешь эту губительную привычку, избавиться от которой самостоятельно тебе будет крайне проблематично. А здоровье твое из-за нее станет портиться с необычайной быстротой.

Никотин возбуждает нервную систему и оказывает следующее воздействие на организм:

- мозг приходит в состояние критической возбудимости;
- учащается сердцебиение и увеличивается кровяное давление;
- мышечная деятельность ослабевает, расшатывается эндокринная система. Никотин препятствует выделению в кровь веществ, которые способны нейтрализовать стресс;
- до предела затормаживается циркуляция крови в капиллярах;
- понижается аппетит и очень сильно нарушается баланс углеводов.