

Влияние курения на системы организма человека

Курение – это проблема социальная. Не только общество, но и мы сами должны бороться за свое здоровье.

1. Курение, как вредная привычка и ее социальные последствия.

1.1 Механизм никотиновой зависимости.

Привычка – сложившийся способ поведения, осуществление которого в определенных ситуациях, приобретает для человека характер потребности.

Привычки вредные – закрепленные в личности способы поведения, агрессивные по отношению к самой личности или обществу. К вредным привычкам чаще всего относят курение, пьянство, употребление наркотиков.

Перечисленные явления представляют собой различные формы отклонения от здорового образа жизни. Ниже представлены их основные социальные и личностные последствия.

Курение - вдыхание дыма некоторых тлеющих растительных продуктов (табак, опиум и др.) – одна из форм токсикомании. Курение табака – одна из наиболее распространённых вредных привычек.

Сейчас все больше ребят начинают курить с 10-12 лет.

За все в нашей жизни приходится платить: за образование, за еду, тепло. За сигареты тоже, и не просто несколько рублей за пачку, а своим здоровьем, жизнью. Во всем мире от болезней, связанных с потреблением табака, преждевременно умирает около 2,5 млн. человек, т. е. примерно каждые 13 секунд 1 человек.

Итак, почему же люди начинают курить? Этому есть несколько причин: расслабиться, собрать мысли, лекарство от стрессов или “за компанию”.

Так о чем же нас предупреждает Минздрав? При курении образуется до шести тысяч вредных для организма компонентов, причем 80 из них стимулируют образование раковых клеток и около 30 относятся к ядам натурального действия, главным образом никотин, угарный газ, канцерогенные смолы, радиоактивные изотопы и т.д.

Как вы думаете, является ли никотин наркотиком? Одни говорят, что нет, другие считают, что да. В конце 80-х годов никотин Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) был причислен к мягким, но наркотикам! Действие никотина на организм является точно таким же как и у наркотиков.

Государственная голословная пропаганда "Минздрав предупреждает..." хронически терпит фиаско и вместо ожидаемого, даёт прямо противоположный результат. Ряды никотинщиков пополняют свежие силы, которые “чихать хотели” на Минздрав, средние школы и академии наук, вместе взятые.

Предрасположенность к курению определяют особые биохимические реакции головного мозга. Есть сведения о том, что курение притягивает личностей, склонных к пессимизму. В связи с этим медицинским фактом счастливые лица на рекламных щитах продавцов дыма выглядят как насмешка над здравым смыслом.

Курение - это не просто привычка, а форма наркотической зависимости, вроде зависимости от героина.

Механизм зависимости от привычки курения следующий: никотиновая кислота и другие компоненты, включенные в обычный обмен веществ человеческого организма, перестают вырабатываться, а получаемые извне – через курение – встраиваются в циклы жизнедеятельности. С годами человеку требуется всё большие дозировки этих веществ. Но получает он их со всё возрастающим количеством канцерогенных веществ в виде продуктов сгорания смол.

Помимо этого существует еще один механизм вредного воздействия табака. Наверное, Вы замечали, что довольно часто курильщики кашляют. Просыпаясь утром, они отхаркивают образовавшуюся за ночь мокроту. В норме у человека в крупных бронхах и трахее на

слизистой оболочке дыхательных путей имеются ворсинки, которые колеблются в сторону ротовой полости. Этот механизм выводит слизь с прилипшими к ней частичками инородных тел и микроорганизмов. Никотиновая кислота и никотинамид, находящиеся в дыме, парализуют мышечные волокна, присутствующие в ворсинках. Инфекция скапливается в бронхах и трахее, а содержащиеся в слизи защитные системы иммунитета нейтрализуются. Это ведет к тяжёлым воспалительным состояниям, которые впоследствии распространяются на все нижележащие отделы бронхо-лёгочной системы. Лёгкие, вопреки представлениям далёких от медицины людей, не просто орган газообмена, а система жизнеобеспечения. Здесь вырабатываются специальные жидкие вещества и клетки – убийцы инфекционных и опухолевых клеток, которые являются факторами защиты. В лёгких имеются “энергетические станции” организма, поддерживающие его энергетический ресурс. Тут происходит детоксикация (разложение ядовитых веществ до безвредных элементов). Если сейчас начать перечислять все те нереспираторные (не дыхательные) функции, которые выполняют лёгкие, то получится отдельная книга. Другими словами, приводя в негодность свои лёгкие, человек медленно, но упорно сводит себя в могилу. Еще никому и никогда курение не укрепило здоровье. Тот, кто курит дома, убивает не только себя, но и своё некурящее окружение, включая детей (а детей особенно – слизистая оболочка дыхательных путей у них очень чувствительна к вредным влияниям). Впоследствии дети курильщиков курят чаще, чем дети не курящих родителей, так как у них происходит постепенное втягивание в “пассивное курение” с настоящей никотиновой зависимостью.

1.2 Шесть мифов о курении.

Почему люди курят? Потому ли, что не знают, какой вред причиняет здоровью курение? Нет, сегодня так не скажешь. Курят потому, что не способны бросить? И это, пожалуй, неверно: 5 курящих из 10 уже пробовали не курить. Значит опыт не курения, пусть не большой, но был? Быть может, дело в никотине? В “награде”, в так называемом никотиновом плюс-эффекте (взбадривание, снятие нервного напряжения, выравнивание настроения)? Но вот противоречащий факт: многокурящие (т.е., кто выкуривают в день 20-25 сигарет или папирос) никотиновый плюс-эффект практически не ощущают. Курительный акт для них - привычное действие, подчас незамечаемое. Многокурящие ощущают падение содержания никотина в организме. И сигнал организма: “Пора закурить”.

Привычка к курению не в последнюю очередь поддерживается и укрепляется ложной уверенностью в том, что акт этот все-таки относительно безвреден.

Хоть и курит наш народ со времен Петра I, хоть и знает, что привычка эта пагубна, а отказаться от неё не может. То ли от лени, то ли от того, что бросать не хочет. Вот и передаются из поколения в поколение мифы о курении.

МИФ 1

Курение успокаивает нервы и спасает от стрессов.

На самом деле компоненты табака (смола, никотин и дым) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы и человек убеждает себя, что он не может расслабиться без сигареты, так как “торможение” принимается за прекращение стресса.

МИФ 2

Курящие люди не полнеют.

Рядом с нами полно курящих толстяков, сигаретой можно притупить чувство голода, но при этом можно получить гастрит и язвенную болезнь.

МИФ 3

На морозе сигарета согревает

Яды табачного дыма сужают сосуды, увеличивают пульс и повышают кровяное давление. Систематически “согреваясь” таким образом человек зарабатывает болезни сердечно-сосудистой системы.

МИФ 4

“Лёгкие” сигареты не так вредят, как обычные

Постоянно используя лёгкие сигареты, курильщики затягиваются чаще и глубже, что приводит к заболеванию раком не самих лёгких, а лёгочной периферии – альвеол и малых бронхов.

МИФ 5

Курильщиков в мире много и ничего - живут

Живут, но как? Курильщики часто страдают язвой желудка, хроническим бронхитом, инсультом, раком лёгких, заболеваниями органов жизнеобеспечения.

МИФ 6

Бросить курить невозможно

Сложно, но можно. Никотиновая зависимость - это болезнь. И избавиться от неё можно с помощью специалистов и усилием собственной силы воли.

1.3 Вредное воздействие табака на организм.

Когда Вы вдыхаете.

Когда вы вдыхаете сигаретный дым, он, проходя через ваш рот и горло, попадает в лёгкие. В дыме содержится более 4 тыс. химикатов, включая высокотоксичные вещества, вызывающие рак.

В крови.

Большое количество химических веществ попадает в кровь через лёгкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильном выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

Никотин.

Один из химических элементов, попадающих в кровь - НИКОТИН. Его регулярное применение ведёт к никотиновой зависимости.

Курение и лёгкие.

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с лёгкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими лёгочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью, многие изменения обратимы.

Курение и Ваше сердце.

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

ИНФАРКТ МИОКАРДА, сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм артерий). Развитию инфаркта миокарда (большой частью на фоне приступов стенокардии) способствуют в том числе и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

Курение и Ваш внешний вид.

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а также увеличивает число морщин и приводит к синдрому "Лицо курильщика".

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле бросив курить в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.

Курение и зрение.

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки.

Курение и слух.

Курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

Курение и здоровье мужчины

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

Курение и здоровье женщины.

Курение ведёт ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины также могут испытывать более раннее наступление менопаузы. Курящие беременные чаще страдают депрессией.

Курение и стрессы.

Каждый раз, когда в промежутках между курением в Ваш организм не поступает никотин, даже если Вам не хочется курить, Ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине держит Вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

Курение и диабет.

Если у Вас диабет и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений, включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

Курение и рак.

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими как лёгкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

Пассивное курение.

Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в лёгкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

Количество курильщиков.

Ученые полагают, что в настоящее время на нашей планете насчитывается около миллиарда курильщиков. Заболевания, которые прямо или косвенно связаны с курением, каждый год уносят три с половиной миллиона жизней. Через двадцать лет общая смертность от таких болезней достигнет десяти миллионов и превысит число жертв ВИЧ-инфекции.

Выводы.

В нашей стране число курящих людей возросло. Наметилась тенденция курящих женщин и подростков.

Необходимо подчеркнуть, что курение опасно для здоровья, от него развиваются многие болезни, несущие организму вред.

Влияние друзей является главной причиной формирования пагубной привычки курения у подростков.

Библиография

1. А.П.Лаптев, В.В.Горбунов “Коварные разрушители здоровья”. М., “Советский спорт” 1990. стр. 6-16.
2. Журнал “Основы безопасности жизнедеятельности”. № 10, 2002, стр. 20-26.
3. А.Ф.Синяков. “Самоконтроль физкультурника”. Издательство “Знание”. Москва. 1987.
4. Аллен Карр. Брошюра. “Лёгкий способ бросить курить”. Интернет.