

# 10 причин ЗА и ПРОТИВ курения



- ◆ **Курение** — пиролитическая ингаляция (вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.
- ◆ По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые восемь секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек.
- ◆ Табак стал причиной смерти 5,4 миллиона человек в 2004 году и 100 000 000 смертей в течение 20-го века.

# Плюсы курения

- ◆ В небольших количествах оно положительно воздействует на: нервную систему; сердечно-сосудистую систему; пищеварительную систему и т.д.
- ◆ Польза курения проявляется в том, что человек с этой вредной привычкой намного реже страдает от ожирения, сахарного диабета и других заболеваний, связанных с повышенным уровнем сахара в крови. В исключительных случаях врачи даже назначают выкуривать по одной или даже несколько сигарет в день, чтобы понизить уровень сахара в крови. Однако делается это только в крайних случаях и под строгим наблюдением врача.
- ◆ Ежеминутно головной мозг должен ответить на миллионы даже самых малейших нервных импульсов. Это не дает организму возможности полностью расслабиться даже в моменты отдыха. В этом случае курение может быть полезно тем, что вещества, содержащиеся в сигарете, замедляют движение импульсов, и у курильщиков реже болит голова.



- ◆ Также психологические исследования продемонстрировали, что никотин совершенствует концентрацию памяти, ее объем и другие характеристики мышления. Курение может быть полезным во время учебной деятельности. Как показывает практика, курильщики лучше учатся, намного проще запоминают и используют свои знания на практике.
- ◆ Полезно курение тогда, когда человек старается справиться с сильным нервным напряжением или стрессом. Порой даже успокоительные препараты не способны так повлиять на нервную систему, как выкуренная сигарета и табачный дым.

# Минусы курения

- ❖ Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания, поскольку табачный дым проникает туда в первую очередь. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.
- ❖ Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к атрофированию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии — недостатка кислорода. Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению частоты сердечных сокращений. Подобные последствия курения не только ухудшают общее самочувствие, снижают активность и работоспособность, но и наносят вред всем органам и системам в организме. Кроме того, курение опасно из-за повышения уровня холестерина в крови, что приводит к риску образованию тромбов, инфаркта и инсульта.



- ◆ Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кровеносной систем.
- ◆ Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит и др.
- ◆ Опасность курения заключается и в провоцировании таких патологий, как макулярная дистрофия (поражение сетчатки), нистагм (аномальные движения глазных яблок), табачная амблиопия (утрата зрения), диабетическая ретинопатия (поражение сосудов сетчатки глаз при сахарном диабете), катаракта и др.

- ◆ Чем может быть опасно курение для вашей кожи? Хроническая гипоксия и сужение просвета сосудов приводят к нарушению кровоснабжения дермы курильщика, вследствие чего она лишается питательных веществ и кислорода. Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин, возникают другие негативные последствия курения.
- ◆ Казалось бы, какой вред курение приносит фигуре? Но вопреки распространенному мифу о том, что сигареты помогают похудеть, распределение жировых отложений курильщика существенно отклоняется от нормы: жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. На бедрах отложение снижается. Возникает диспропорция окружности бедер и талии.



Подведём итоги тем, что у курения всё же больше минусов, чем плюсов. Но при употреблении в небольшом количестве оно может принести пользу организму. И даже при данной пользе не стоит курить, т.к. это вызывает вредную привычку, от которой очень тяжело избавиться

Спасибо за внимание!