

О вреде курения

О вреде курения известно немало. Однако беспокойство учёных, врачей, вызванное распространением этих привычек растёт. Сегодня отмечено увеличение доли школьников и подростков, начавших купить до 10-летнего возраста. Самым критическим пиком приобщения к курению является подростковый возраст (14-17) лет. Курение - это не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это скрытая наркомания, и тем опасная, что многие её не принимают всерьёз. Зло приносимое курением столь велико, что борьба с ним во всём мире приобрела значение социальной проблемы. Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, в процессе курения происходит их сухая перегонка, сопровождаемая большим количеством вредных веществ: никотина, угарного газа, аммиака и др. В организм человека при курении попадает около 30 таких веществ. Однако, ввиду того, что никотин попадает в организм не сразу, а частями, он успевают обезвредиться.

Больше никотина в низких сортах табака, особенно в махорке. Если сразу выкурить много табака, может наступить тяжёлое отравление. Оно очень опасно. Лёгкие его формы почти всегда наблюдаются у людей, начинающих курить - головокружение, холодный пот, тошнота, головная боль, слабость в руках и ногах. Известен случай смертельного отравления здорового, длительно курящего человека, выкурившего за 12 часов 50 сигарет. Курение пагубно отражается на деятельности всех органов и систем. Табачный яд, попадая в организм человека за 7 секунд поступает в мозг. Нет ни одного органа, который не страдал бы от яда. В первую очередь страдает нервная система. Снижается память, появляется головная боль, бессонница.

Никотин воздействует на надпочечники, которые выделяют гормон адреналин, способствующий повышению артериального давления. Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, хронического воспаления лёгких. У курящего голос становится грубым, хриплым, дёсны кровоточат, зубы крошатся. За 10 лет через дыхательные пути курящего проходит 8 л табачного дёгтя. В 1 кг табака, который человек выкуривает за 1 месяц, содержится 70 л табачного дёгтя. Рак у курящих встречается чаще, чем у некурящих в 20-30 раз. Курение табака оказывает пагубное влияние как на здоровье самих курящих, так и не курящих, вынужденных находиться в табачном дыму. Их называют пассивными курильщиками. При курении 50% табачного дыма поступает в окружающую среду. Очень вредно, когда курит девушка - будущая мать. Воздействие табачного дыма на плод вызывает нарушение его развития.

Особенно пагубно влияние табачных ядов на растущий организм школьника. Чем раньше они начинают курить, тем чувствительнее к табачному яду их организм, тем быстрее развивается пристрастие к никотину, который задерживает рост. Обычно дети курят тайком, торопливо, а при быстром сгорании табака в дым переходит в 2 раза больше никотина, чем при медленном. К тому же подростки докуривают сигарету до конца, нередко курят окурки, т.е. именно ту часть табачных изделий, которые содержатся больше всего ядовитых веществ. Покупая сигареты, ребята часто тратят деньги, которые им дают на завтрак. Начиная курить дети становятся раздражительными, вялыми, рассеянными, появляется кашель, тормозится их общее развитие, грубеет голос, появляется неприятный запах изо рта, замедляется рост. Чаще всего началом курения является детская шалость, озорство, любопытство. Курят сначала тайком, от случая к случаю, затем чаще, в небольших ребячьих группах. Незаметно курение становится желанной привычкой, и очень скоро пристрастием. Нередко для юноши курение - символ вожденной мужественности. Многие девушки начинают курить, подражая взрослым, желая казаться старше, считая курение признаком самоутверждения в жизни, моды, элегантности, не замечая при этом отрицательных изменений своей внешности - появление развязности в манерах, отсутствие умного взгляда. Курение - это частые болезни и преждевременная старость. «Эпидемия» курения ежегодно уносит 400 тыс. жизней.