

Нервная система. При курении возникают изменения в нервной системе, обусловленные прежде всего действием никотина. Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность. Кроме того, углекислый газ, соединяясь с гемоглобином, лишает его возможности усваивать кислород и снабжать им органы и ткани. *Нарушается питание головного мозга, следствием чего является ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, снижение общей эффективности работы. Появляется повышенная утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.*

Органы пищеварения. Табачный дым, воздействуя на органы пищеварения, вызывает раздражение слизистой оболочки полости рта. *В результате этого появляется кровоточивость десен, трескается эмаль (защитный покров зубов), открывая доступ к проникновению микробов в полость рта. Меняется цвет зубов. Губы сохнут, на них появляются трещины.* Вредные вещества табачного дыма, растворяясь в слюне, попадают в желудок и вызывают раздражение слизистой оболочки. Развиваются *гастрит, язвенная болезнь, увеличивается вероятность возникновения раковых заболеваний.*

Органы зрения. В результате постоянного курения развивается *патология зрительной коры головного мозга*, что ведет к изменениям зрительного цветоощущения. Первоначально наблюдается быстрая утомляемость при чтении. Затем начинается *«мелькание» и «двоение» в глазах*, и, наконец, *снижение остроты зрения*, поскольку возникшие от табачного дыма слезоточивость, покраснение и отечность век приводят к *хроническому воспалению зрительного нерва*. Никотин вызывает изменения в сетчатке глаза, в результате снижается чувствительность к свету.

Репродуктивная система. У женщин частым осложнением, вызванным курением, является бесплодие, преждевременным прерыванием беременности, мертворождение и недоношенность плода. У детей, рожденных курящей матерью, отмечается маленький вес, склонность к пневмонии и бронхитам, отставания в физическом и умственном развитии, врожденные дефекты пальцев конечностей. У мужчин курение имеет прямое отношение к развитию импотенции и бесплодия. У детей, отцы которых являются интенсивными курильщиками, в два раза чаще наблюдаются всевозможные пороки развития.

Общее снижение иммунитета. Курение часто вызывает осложненное течение самых безобидных заболеваний - таких, как грипп, ОРЗ, ангина. Вообще у курильщика, особенно со стажем, подобные заболевания протекают менее выражено (температура ниже и симптомов меньше) - потому, что ослабленный никотином организм просто не в силах активно сопротивляться. Но именно поэтому курильщики болеют дольше. И риск осложнений у них выше - причем таких, которые могут кончиться печально.

Афоризмы и крылатые выражения о курении

Бросить курить легче сегодня, чем завтра.

Курение помогает людям, боящимся поправиться: они умирают худыми. От рака легких!

Курить начинают по глупости, а не бросают от слабости духа.

Нет ничего легче, чем бросить курить, - я уже тридцать раз бросал.

У Вас не будет спичек? - У меня не будет ни спичек, ни рака лёгких.

Я никогда не курил, потому что всегда был умным.



**Тот здоровей,
чья воля сильней,
а кто курить любит,
сам себя погубит!**



Курящий подросток.

Это явление стало настолько обыденным и привычным, что о вреде никотина молодое поколение уже не задумывается. Возможно, общество само стимулирует интерес подростков к курению через рекламу, доступность табачных изделий.

В юности хочется все попробовать, но при этом не каждый в состоянии объективно оценить свои действия, предусмотреть последствия совершаемых поступков, сделать выводы.

Предлагаем взвесить все «ЗА» и «ПРОТИВ» вопроса Вашего пристрастия к курению и СДЕЛАТЬ СВОЙ ОСОЗНАННЫЙ ВЫБОР!



Основные причины, побуждающие подростков к курению:

- Стремление выглядеть «круто», «современно», «взросло»;
- Влияние курящих сверстников, давление с их стороны;
- Стремление подражать взрослым или авторитетным людям;
- Курящие родители, как пример нормы поведения в семье;
- Желание поступить наперекор взрослым;
- У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремление к оригинальности, желанием нравиться юношам;
- Удовольствие от того, что делаешь что-то запретное, опасное;
- Желание новизны, интерес к новым ощущениям;
- Снятие стресса;
- Желание похудеть;
- Доступность сигарет;
- Примеры, которые видят в кино, по телевидению, в рекламе.

Последствия влияния никотина на развитие подростка:

- Задержка роста;
- Средняя масса тела у курящих по сравнению с некурящими на 1 кг меньше;
- Снижение физической силы, выносливости, ухудшение координации и скорости движений;
- Объем грудной клетки и развитие легких у курящих подростков примерно на 25% отстает от показателей у некурящих;
- Курящие подростки чаще страдают простудными заболеваниями, заболеваниями органов дыхания;
- Вентиляция легких на 10% ниже, усвоение кислорода меньше нормы на 10-12%, за одно сокращение сердца к тканям поступало примерно на 20% кислорода меньше;
- Возникновение различных поражений кожи – угри, себорея, что объясняется нарушениями деятельности не только щитовидной, но и других желез эндокринной системы;
- Ухудшение внешнего вида: сухая кожа, желтые зубы, запах изо рта, кровоточивость десен;
- Развитие «табачной амблиопии» (слепоты) как проявление интоксикации при злоупотреблении курением;
- Активизация деятельности щитовидной железы, в результате учащается пульс, повышается температура, возникает жажда, раздражительность, нарушается сон, снижается работоспособность;
- Оказание негативного влияния на формирование репродуктивной системы (происходят хромосомные мутации, проявляющиеся при рождении следующих поколений);
- Снижение эффективности восприятия и заучивания учебного материала, точности вычислительных операций, уменьшение объема памяти;
- Развитие в будущем трех заболеваний со смертельным исходом:
 - РАК ЛЕГКОГО. Курильщики составляют 96-100% всех больных этим заболеванием. Вещества табачного дыма вызывают мутации гена p53, а половина всех злокачественных опухолей человека образуется из-за нарушений именно этого гена. Не случайно у курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и шейки матки (у женщин);

- ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ. Курение препятствует самоочищению дыхательных путей и провоцирует развитие бронхиального воспаления с постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. Далее развивается эмфизема легких, при которой грудная клетка раздувается, как бочка;

- ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА. Курение вызывает сужение коронарных сосудов, питающих кровью сердечную мышцу. Риск внезапной смерти и инфаркта миокарда повышается в несколько раз. Чем чаще человек курит, тем больше у него шансов умереть раньше срока на 10-15 лет.

Общее влияние курения на организм человека:

Органы дыхания. Табачный дым поступает в организм курильщика через органы дыхания. Компоненты, находящиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку дыхательных путей, вызывая ее воспаление. Появляется *мучительный кашель*. Голосовые связки, расположенные в дыхательных путях, также воспаляются, в результате *голос приобретает грубый тембр, становится хриплым, а затем сиплым*. В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Постоянный кашель *травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, дыхание становится поверхностным, что затрудняет поступление достаточного количества кислорода в организм человека*.

Сердце. Воздействие табачных веществ на сердце сложно и многообразно: учащается пульс, повышается кровяное давление, увеличивается нагрузка на сердце, нарушается питание сердечной мышцы, что приводит к возникновению тяжелых заболеваний сердца. Компоненты табачного дыма поражают сосуды, поэтому у курильщиков появляются головная боль, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе. При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.