

Курение



По данным Всемирной организации здравоохранения, курят более 28% россиян. А по данным ВЦИОМ, это число еще больше – около 33%, то есть более 35 миллионов человек. Примерно треть этих людей пыталась бросить в течение последнего года, но получилось только у 10%. Оставить эту вредную привычку не так просто, а новых факторов, которые приводят к ухудшению здоровья, с каждым годом появляется все больше. Сегодня расскажем о 10 последствиях курения для организма и почему важно бросить курить, не дожидаясь понедельника.

Согласно общемировой статистике, курение – это причина 15% всех смертей в мире. Сигареты убивают больше людей, чем автомобили, войны, СПИД, сахарный диабет и цирроз печени, вместе взятые.

Почему курение вызывает привыкание и зависимость?

Растение табак способно вырабатывать химические ядовитые алкалоиды (в том числе никотин), которые оно использует для защиты от насекомых-вредителей. При попытке съесть растение насекомому становится плохо, так как никотин действует на определенные рецепторы в мозге и вмешивается в передачу нервных импульсов. В конце концов вредитель умирает.

У человека тоже есть такие рецепторы, но никотин действует на нас иначе. После попадания в организм через сигареты он активирует нашу систему вознаграждений в мозге, в организме повышается уровень дофамина, поэтому люди, употребляющие никотин, начинают чувствовать себя более счастливыми и более сосредоточенными.

Вследствие того, что людям нравится чувство полной концентрации и приподнятого настроения, многие из них начинают употреблять никотин чаще и чаще. Однако при долгом потреблении система вознаграждений в мозге прекращает функционировать как раньше. Тело привыкает к тому, что условного «счастья» теперь стало больше, а значит, ему нужно адаптировать под это клетки мозга.

Мозг увеличивает количество рецепторов, и при этом чувствительность каждого отдельного из них снижается. Когда человек перестает курить, собственных

запасов организма для поддержания концентрации и «счастья» уже не хватает, поэтому тело требует новую порцию никотина – это и есть физиология зависимости.

Почему трудно бросить курить?

Как пишет CDC (Центр по контролю и профилактике заболеваний США), со временем никотин меняет то, как работает ваш мозг. Поэтому курящему человеку постоянно нужен никотин только для того, чтобы чувствовать себя в нормальном состоянии.

Когда же человек бросает курить, мозг становится раздражительным. У некоторых появляется беспокойство или ухудшается настроение. Людям может быть трудно сосредоточиться или спать, появляется чувство дискомфорта и сильное желание выкурить сигарету.

Эти ощущения могут пропасть или ослабиться через несколько недель после отказа от курения, поскольку мозг привыкает к отсутствию никотина. Однако 75% человек, отказавшихся от курения, возвращаются к этому в течение следующего года. Как утверждают эксперты, это происходит из-за того, что курение и его влияние на мозг просто физиологически уменьшает способность радоваться чему-нибудь еще...

Вред курения:

Повреждение легких

Курение влияет на состояние легких, потому что человек вдыхает не только никотин, но и огромное количество иных химических соединений. Оно является фактором развития рака легких, при этом повышая риск возникновения этого заболевания в 25 раз и выше по сравнению с некурящими людьми.

Сердечно-сосудистые заболевания

Курение сигарет вредит сердцу, кровеносным сосудам и клеткам крови. Химические соединения и смолы в сигаретах поднимают риски развития атеросклероза (происходит формирование бляшек в крови). Эти скопления могут ограничивать кровоток и увеличивают риск развития других опасных последствий.

Проблемы с половой системой

Курение наносит вред репродуктивной системе женщины, так как химические вещества, содержащиеся в сигаретах, угнетают гормоны организма.

Осложнения беременности

По данным CDC, курение влияет на беременность и развитие плода разными способами:

- повышает вероятность внематочной беременности;
- способствует низкому весу ребенка при рождении;
- увеличивает риск преждевременных родов;
- повреждает легкие, мозг и центральную нервную систему плода;
- повышает риск синдрома внезапной детской смерти;
- способствует появлению врожденных аномалий у плода, таких как заячья губа или волчья пасть.

Ослабление иммунной системы

Курение сигарет ослабляет иммунную систему человека, делая его более восприимчивым к болезням. Также оно способствует возникновению дополнительных воспалительных процессов в организме.

Проблемы со зрением

Вредная привычка способствует развитию проблем со зрением, в том числе повышает риск развития катаракты и возрастной дегенерации желтого пятна. Другие проблемы с глазами, связанные с курением, включают:

сухость глаз,
глаукому,
диабетическую ретинопатию.

Влияние на здоровье полости рта

У курящих людей в два раза чаще встречаются болезни десен и полости рта. Сам риск возрастает с увеличением количества выкуриваемых сигарет, папирос и табака.

Симптомы заболеваний полости рта обычно проявляются в:

воспалении и болезненности десен,
кровотечениях при чистке рта,
шатаящихся зубах,
повышенной чувствительности зубов

Польза отказа от курения

По данным американских организаций здравоохранения, уже через год риск сердечного приступа у человека, который бросил курить, снижается. Кашель и проблемы с верхними дыхательными путями начинают уменьшаться:

- через год риск инфаркта миокарда сокращается на 50%;
- по данным CDC, через 2-5 лет риск инсульта снижается до уровня некурящих людей;
- через 5-15 лет риски развития рака рта, горла, пищевода и мочевого пузыря и даже легких снижаются в два раза;
- после 15 лет риск сердечных заболеваний схож с риском для тех, кто никогда не курил.