# Вред курения сигарет и их содержание

Несмотря на то, что вред табака огромен, отношение большинства злостных курильщиков к своей вредной привычке достаточно спокойное, поскольку, по их мнению, ей не наносится особого вреда организму, ведь вред курения сигарет и их содержание в большинстве случае не оказывают негативного воздействия на организм сразу же. Для этого необходимо, чтобы прошел продолжительный период времени, и станет очевидным отрицательное воздействие курения на многие органы и системы организма человека.

**Вред курения для вашего здоровья**

Выкуривание пачки сигарет в день – это получение примерно 500 рентген облучения за год. Тлеющая сигарета обладает температурой 700-900 градусов. Если просветить легкие курильщика, имеющего достаточный стаж, то можно обнаружить, что они представляют собой чернеющую, гниющую массу. Время, которое проходит после затяжки до попадания никотина в головной мозг, составляет 7 секунд. Никотином вызывается спазм сосудов, что влечет за собой нарушение процесса питания тканей кислородом. Из-за спазма мелких сосудов кожа становится увядающей.

Вред курения для Вашего здоровья также заключается еще и в неприятном запахе, исходящем изо рта, желтизне зубов, воспалении горла, покраснении глаз от постоянного воздействия раздражающего дыма. Никотин во всем мире относится к разрешенным наркотикам, от которого незаметно и относительно длительно развивается зависимость.

Курением вызывается развитие трех основных заболеваний:

* хронического бронхита;
* рака легких;
* коронарной болезни.

Курение наносит бесспорный вред сердцу, поскольку частота сокращений сердца курящего человека в сутки на 15 тысяч ударов больше по сравнению с некурящим. Кроме этого, значительно снижена доставка кислорода тканям, в особенности, головному мозгу. Это объясняется сужением сосудов и тем, что угарный газ, лучше «цепляющийся» к гемоглобину, не позволяет эритроцитам переносить кислород.

**Содержание сигареты**

В сигарете содержится более 4000 вредных веществ, из которых выделяется 3 основные группы токсинов. К первой группе относится смола, вторая группа включает в себя сам никотин, в третью группу входят токсичные газы: азот, цианистый водород, окись углерода и др. Рассмотрим содержание сигареты, и какое влияние оказывает то или иное вещество на организм человека.

* Смола. Смола является одним из наиболее опасных химических веществ, содержащихся в сигарете. Возникновение сигаретной зависимости связано с воздействием никотина на мозг курильщика, а смерть человека наступает от воздействия смолы на его организм в целом. Когда человек делает затяжку, в рот проникает дым сигареты в виде концентрированного аэрозоля, который, в свою очередь, на кубический сантиметр с собой приносит миллионы частичек. Когда дым охлаждается, происходит его конденсация и превращение в смолу, которой в дыхательных путях курильщика оставляется вредоносный осадок. Смола является веществом, вызывающим рак и другие заболевания лёгких. Смолой оказывается влияние на очистительные процессы в лёгких, парализуя их, и, тем самым, повреждая альвеолярные мешочки, понижая эффективность иммунной системы. Смола представляет собой самую главную причину возникновения кашля и развития хронических бронхитов у курильщиков.
* Оксид углерода, Монооксид углерода. Оксид углерода представляет собой бесцветный газ, содержащийся в очень высокой концентрации в дыму сигарет. Его соединение с гемоглобином в 200 раз выше по сравнению с соединением кислорода и гемоглобина. В связи с этим при повышенном уровне содержания оксида углерода у курильщика наблюдается уменьшение способности крови перенесения кислорода, что оказывает отрицательное влияние на все ткани организма: мозг, мышцы. Не менее вредоносным элементом, содержащемся в сигаретном дыму, является монооксид углерода, которым серьезно повреждаются стенки артерий, чем повышается риск сужения коронарных сосудов, из-за чего, в свою очередь, возникают сердечные приступы.
* Цианистый водород. Цианистым водородом оказывается пагубное влияние на реснички бронхиального дерева. При повреждении данной очищающей системы, происходит накопление в легких токсичных агентов, вследствие чего отмечается повышение вероятности развития болезни. Токсичными агентами табачного дыма, способными оказать прямое и самое негативное воздействие на реснички в легких, являются акролеин, диоксид азота, аммоний и формальдегид.
* Радиационные компоненты. В очень высокой концентрации в табачном дыму содержатся следующие радиоактивные компоненты:  калий-40; полоний-210; радий-226; торий-228; радий-228.  Радиоактивные компоненты представляют собой канцерогены, то есть они способствуют тому, чтобы развивался рак.

**Вред курения для окружающих**

Все больше подтверждается данных о вреде курения для окружающих. Поле 50 компонентов, входящих в состав табачного дыма, являются канцерогенными, шестью из них оказывается пагубное влияние на общее развитие ребенка и способностью к деторождению. Вдыхание табачного дыма представляет наибольшую опасность для детей. Из-за пассивного курения у детей может развиться астма, бронхиты. Кроме этого, пассивное курение может вызвать у детей синдром внезапной младенческой смерти. Из-за пассивного курения возможно развитие рака легких, болезней сердца.

Для беременных женщин отмечается значительное повышение опасности самопроизвольного выкидыша. Если будущие мамы подвержены воздействию табачного дыма, то часто дети у них рождаются с различными дефектами, в первую очередь, нейропсихическими, а также с пониженным весом.

Материалы сайта luxmama.ru