**Вред никотина на здоровье человека**

О вредном воздействии никотина на многие системы организма человека знают все. Прежде всего, никотином и другими веществами, которые входят в состав сигареты, оказывается негативное влияние на органы дыхания. Главный вред никотина для здоровья человека заключается в том, что это вещество выступает в качестве токсина для организма, т.е. является ядом. То количество чистого никотина, которое содержится в 4-х сигаретах, достаточно для того, чтобы погиб взрослый человек, спасает то, что это вещество находится в большей степени в связанном состоянии в табаке.

**Вред никотина для сердечно-сосудистой системы**

Никотином при воздействии на сердечно-сосудистую систему вызывается кратковременное повышение частоты сердечных сокращений, ударного объема, кровяного давления, коронарного кровотока и сердечного выброса. После этого длительно снижается кровяное давление и коронарный кровоток, снижается температура кожи, системная вазоконстрикция. Под действием никотина к скелетным мышцам увеличивается приток крови, повышается содержание в крови свободных жирных кислот, глицерола и лактата. Вред никотина для сердечно-сосудистой системы состоит в том, что его употребление сопровождает повышение уровней катехоламинов в крови, АКТГ, пролактина, гормона роста, кортизола, бета-эндорфина  и вазопрессина. После выкуривания нескольких сигарет даже хронический курильщик отмечает повышение частоты сердечных сокращений и артериального давления, появление тремора рук, понижение температуры кожи, возрастание уровня некоторых гормонов в крови.

**Вред никотина на репродуктивную систему**

Никотин оказывается негативное влияние как на женскую репродуктивную систему, так и на мужскую. Курение для мужчин худшим образом воздействует на потенцию. Кроме этого, в случае большого количества сигарет, выкуренных за день, велика вероятность развития бесплодия у мужчины, поскольку никотином снижается двигательная активность сперматозоидов.

Для женщин курение, с одной стороны, может стать причиной, по которой наступает бесплодие, а с другой стороны - происходят незапланированные беременности, поскольку эффективность противозачаточных средств несколько снижается под воздействием никотина.

**Вред никотина на пищеварительную систему**

Никотин оказывает вредное воздействие на желудочно-кишечный тракт. Любители сигарет нередко сталкиваются с таким вредом никотина на пищеварительную систему, как развитие гастрита, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Это объясняется тем, что курение способствует увеличению кислотности желудочного сока, возникновению спазма сосудов.

**Вред никотина на нервную систему**

Отмечено вредное влияние никотина на нервную систему. Сначала он оказывает на нее возбуждающее воздействие, человек становится вспыльчивым, нервным, раздражительным, возможно возникновение проблем со сном. Довольно часто отмечается потеря аппетита, появление головных болей. Чуть позже данное состояние сменяет иное: курильщику становятся безразличны многие вещи, которыми раньше у него мог быть вызван интерес. Вред никотина на нервную систему заключается в том, что постоянным его поступлением в организм вызывается атеросклероз сосудов головного мозга, вследствие чего возникает ухудшение кровоснабжения мозга, чем, в свою очередь, повышается риск развития внутримозгового кровоизлияния.

**Вред никотина на органы дыхания**

Вместе с сигаретным дымом в организм курильщика поступает более 4000 различных веществ, и примерно тридцатью из них раздражается слизистая оболочка органов дыхания и оказывается токсическое действие на нее. Вред никотина на органы дыхания очевиден и не подлежит сомнению. Во время курения оказывается негативное влияние на гортань, носоглотку, трахею, бронхи. Табачным дымом провоцируется повышенная выработка слюны и слизи, вследствие чего в бронхах скапливается секрет. Кашель курильщика провоцируется наличием в бронхах слизи. Кроме этого, вредные вещества, поступающие из табачного дыма, включая никотин, могут стать причиной возникновения спазма бронхов.