Лекция на тему: « Курение и его влияние на здоровье человека»

Табакокурение ослабляет и подрывает здоровье, снижает трудоспособность, сокращает продолжительность жизни. Одна из самых опасных болезней химической зависимости, относимая к вредным привычкам, — табакокурение.

Ежегодно из числа курильщиков преждевременно умирают около 2,5 млн человек. Курение особо опасно в определенные возрастные периоды — юность, старческий возраст. Много курят люди, которые ведут неправильный образ жизни или заняты большой, напряженной работой и мало спят. Но нельзя забывать, что стимуляция нервной системы никотином приводит к истощению энергетических возможностей человека. Курение в интенсивном режиме вызывает переутомление и явления острого отравления: головную боль, бледность, сухость и горечь во рту, сердечные спазмы.

Установлена связь между табакокурением и возникновением рака губы, языка, гортани, трахеи, бронхов и легких. Особенно при табакокурении поражаются органы дыхания: возникает хронический бронхит курильщика, постепенно развивается эмфизема легких. Курильщиков всегда беспокоит кашель.

Курение приводит к нарушению витаминного обмена. Наступает недостаток витамина С, который сопровождается раздражительностью, быстрой утомляемостью, нарушением сна, частыми простудными заболеваниями. Недостаточное усвоение витамина А приводит к куриной слепоте (ослабление зрения в сумерках).

Табачный дым поражает центральную нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Под влиянием курения ослабевает память, внимание, мышечная сила, понижается работоспособность, падает интеллект.

Курение способствует возникновению и ухудшает течение ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероза коронарных сосудов и инфаркта миокарда, гипертонической болезни, эндартериита, сужения и закупорки мелких артерий сосудов нижних конечностей). Действуя на органы пищеварения, продукты сгорания табака вызывают воспаление, язвы слизистой оболочки желудка, пищевода и кишечника.

У курящей беременной женщины возможны выкидыш, преждевременные роды, снижение веса плода. Если женщина курит в период кормления грудью, то ребенок становится слабым, болезненным. Отравление табаком в детском возрасте приводит к замедлению роста и общего развития ребенка, возникают расстройства со стороны сердечно-сосудистой системы.

В настоящее время у людей некурящих стали обнаруживать заболевания, присущие курильщикам. Это связано с пассивным курением, т. е., когда человек долгое время вынужден находиться в накуренном помещении. У детей курящих родителей увеличивается частота бронхитов и пневмоний, повышается риск серьезных осложнений.

У пассивных курильщиков ухудшаются слух, зрение, обоняние, появляются заболевания легких и сердечно-сосудистой системы, возникают головные боли, головокружение, слабость, недомогание.

Запущенные формы табакокурения требуют лечения, начальные можно прервать усилием воли и соответствующим поведением. Самый большой урон от курения — тяжелые болезни, врожденные уродства, инвалидность и, как доказано наукой, преждевременная смерть.