

**Чирикаева Евгения Владимировна**

преподаватель

**Буковская Ольга Петровна**

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный  
университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **КУРЕНИЕ – СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

*Аннотация: табачная зависимость является одной из самых распространенных зависимостей в мире, ежегодно от нее умирает большое количество человек. Она наносит непоправимый вред психическому и физическому здоровью человека.*

*Ключевые слова: рак легкого, риск сердечно-сосудистых заболеваний, головной мозг, потеря зрения, ампутация, табачный дым, курение.*

Вред курения на организм человека огромен! Курение негативно влияет на физическое и психологическое здоровье организма. Также курение вызывает сердечные приступы, инсульты, инфаркты и закупоривает артерии. Частота сердечных сокращений у курящего человека на 15000 ударов в сутки больше, чем у того, который не курит, а доставка кислорода к тканям снижена, так как сосуды сужены.

Основной фактор риска заболеваний органов дыхания – это курение. Риск развития хронического обструктивного заболевания легких (хронический бронхит и эмфизема), пневмонии возрастает.

Более 3000 химических соединений содержаться в табачном дыме и табаке, 60 с лишним из которых канцерогенны, они повреждают генетический материал клетки и вызывают рост раковой опухоли. В 90% всех случаев именно табак является причиной смерти от рака легкого.

Под влиянием курения заметно падает и острота зрения. Современными исследованиями подтвержден факт того, что содержащиеся в сигарете вещества

действительно опасны для зрения, они нарушают кровоснабжение сосудистой оболочки и сетчатки глаза, учёные всего мира много лет говорили об этом.

Есть заболевания, которые вызваны в основном только курением. Такие как облитерирующий эндартериит. Из-за сужения сосудов, приток крови к тканям, и клеткам сильно нарушается. Ампутация конечности (-ей), вот самое грозное осложнение заболевания.

Кожа курящего человека стареет быстрее, чем некурящего. Медики называют такие изменения человеческой кожи синдромом «табачного» лица. Так кожа сорокалетней женщины, которая курит много лет, может быть до той же степени разрушенной, как кожа семидесятилетней некурящей.

Курение вредно не только физическому, но и психологическому состоянию человека. Те, кто курит, несомненно более психологически истощены, чем другие. Расшатанная нервная система приводит к тому, что сигарета закуривается даже по незначительному поводу. Из-за нарушения правильной работы нервной системы человек становится раздражительным, у него развивается, так называемый «тяжёлый характер».

И это далеко не весь перечень заболеваний, которые практически неизбежны у человека с большим стажем табачной зависимости.

Курение отрицательно влияет на работу мозга, замедляются реакции, они становятся менее чёткими. Снижается внимание, память, интеллект. Чьи профессии связаны с концентрацией памяти и внимания, быстрой реакции, надо учитывать, что курение уменьшает их профессиональную трудоспособность и не дает сосредоточиться на работе.

При проведении электроэнцефалограммы у курильщика появляются изменения, которые говорят об ослаблении биоэлектрической активности клеток головного мозга. Это доказано учёными. Количество выкуриваемых человеком сигарет пропорциональна степени ослабления биоэлектрической активности.

Такое количество причин не может не заставить вас бросить навсегда. Сделайте это сегодня, и ваша жизнь изменится.