

## Вред курения на организм человека



**1. Нервная система.** В первую очередь, от отравления табачными ядами страдает нервная система. Одним из первых признаков отравления табаком является головокружение. У курящих людей со временем развиваются симптомы, характерные для невротического состояния: быстрая утомляемость, раздражительность, ослабление памяти, нервозность, головные боли.

**2. Органы дыхания.** Органы дыхания – принимают на себя самый первый удар от табачных ядов. Плотные частицы сажи и тот «букет», который входит в состав продуктов табачного дыма, раздражают слизистую, что приводит к хроническому воспалению дыхательных путей. Курильщики часто страдают бронхитом, их постоянно мучает кашель. У курящих людей функции легких становятся менее полноценными во всех отношениях. Значительно снижается сопротивляемость легких к инфекционным заболеваниям. У курящих людей туберкулез встречается вдвое чаще, чем у не курящих. Курение одна из первых причин заболевания раком легкого.

**3. Сердечно - сосудистая система.** Курение увеличивает нагрузку на сердце. В результате курения ухудшается снабжение кислородом сердечной мышцы. В развитии гипертонии и атеросклероза курению отведена одна из первых ролей. Смертность от ишемической болезни сердца наступает чаще у курящих и уменьшается у тех, кто бросил курить. У курящих чаще встречаются приступы внезапной смерти.

**4. Вред курения на органы пищеварения.** Попадая в полость рта, дым от сигарет отрицательно действует на зубную эмаль и она начинает трескаться. Курение угнетает моторное действие функций кишечника. У курящих людей часто наблюдается увеличение печени. У курильщиков риск заболевания раком поджелудочной и раком органов полости рта и пищевода в разы выше, чем у не курящих. Если некурящий человек постоянно находится в накурленном помещении, у него возникает опасность получить хронические желудочно-кишечные заболевания.

**5. Эндокринная система.** Курение пагубно действует на железы внутренней секреции. Особенно страдают от табака половые железы. Токсичные вещества из дыма сигарет отравляют половые железы, с чем связано возникновение полового бессилия у мужчин. У женщин возникают нарушения менструального цикла, учащение токсикоза при беременности, чаще случаются выкидыши.

**6. Органы чувств.** У курильщика язык постоянно покрыт вязкой густой слизью, которая затрудняет контакт пищи с языком, и теми нервными окончаниями, которые воспринимают вкусовые ощущения. Нередко из-за снижения вкусовых качеств у курильщика ухудшается аппетит. Курящие люди перестают воспринимать оттенки запахов. Постоянное курение вызывает хроническое воспаление слизистой оболочки носовых ходов, что приводит к хроническому насморку. Нередко у курильщиков нарушается нормальное цветоощущение и наблюдается снижение остроты слуха.

**Пассивное курение.** Окружающие, которые вдыхают дым курильщика так же подвержены всем тем же болезням, что и сам курильщик, так как большая часть дыма с его вредными веществами не вдыхается курильщиком, а рассеивается в окружающем воздухе, и некурящие люди вдыхая этот воздух получают свою дозу яда, который способствует развитию различных заболеваний и у них.

Если Вам не безразличны Ваши близкие - бросайте курить как можно скорее!

Врач-гигиенист (заведующий  
отделом) отдела общественного здоровья  
Дервеедова Екатерина Васильевна