** ВРЕД КУРЕНИЯ**

Курение при беременности повышает риск преждевременных родов (в 2 раза), рождения ребенка с аномалиями или вообще, в мертвом виде. Повышается риск и внематочной беременности, причем в 2,5 раза, а также риск отслоения плаценты (в 50% случаев). Рожденный ребенок курящих мам во многих случаях имеет ряд аномалий (до 50% случаев), среди которых особенно популярны заячья губа, волчья пасть, паховая грыжа, косоглазие, пороки сердца, психические отклонения, заторможенность умственного и физического развития.

Пассивное курение младенца может привести к синдрому внезапной смерти.

Наличие в табачном дыме **оксидов углерода** приводит к кислородному голоданию организма, поскольку эти газообразные соединения, не имеющие запаха и цвета, связываются с гемоглобином в 200 раз сильнее и быстрее, нежели это происходит с кислородом. Недостаток кислорода нарушает деятельность головного мозга и других элементов нервной системы, сердечно-сосудистой и прочих систем.

**Синильная кислота** негативно воздействует на реснички, выстилающих внутренние оболочки бронхиального дерева, из-за чего очистительная функция органов дыхания нарушена и в ней могут скапливаться различные патогены. Кроме того, синильная кислота подавляет активность некоторых ферментов, содержащих [железо](https://medicina.dobro-est.com/zhelezo-fe-rol-v-organizme-primenenie-sutochnaya-potrebnost-istochniki.html), тем самым нарушая формирование гемоглобина и его транспортную функцию по доставке кислорода к различным тканям.

Оседание **смол и прочих токсических веществ** на стенках дыхательных путей вызывает их раздражение, воспаление и атрофию, поэтому курильщики чаще всего болеют различными [ОРЗ](https://medicina.dobro-est.com/orz-simptomyi-prichinyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-orz.html), особенно [пневмонией](https://medicina.dobro-est.com/pnevmoniya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-pnevmonii.html), альвеолитом, [бронхиолитом](https://medicina.dobro-est.com/bronhiolit-simptomyi-i-lechenie.html), [бронхитом](https://medicina.dobro-est.com/bronhit-bronchitis-opisanie-vidyi-prichinyi-profilaktika-i-lechenie-bronhita.html), [трахеитом](https://medicina.dobro-est.com/traheit-lat-tracheitis-opisanie-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-traheita.html),  [ларингитом](https://medicina.dobro-est.com/laringit-lat-laryngitis-opisanie-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-laringita.html), [фарингитом](https://medicina.dobro-est.com/faringit-opisanie-vidyi-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-faringita.html) и прочими заболеваниями дыхательной системы.

Курение среди детей приводит к хроническим заболеваниям органов дыхания.

**Альдегиды (акролеин, формальдегид и прочие)** вызывают расстройство в работе нервной системы, вызывают развитие [бронхиальной астмы](https://medicina.dobro-est.com/bronhialnaya-astma-prichinyi-simptomyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-astmyi.html). Более того, при выведении продуктов их метаболизма через мочеполовую систему присутствует риск развития [цистита](https://medicina.dobro-est.com/tsistit-opisanie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-tsistita.html).

**Никотин** вызывает сильное привыкание, зависимость, поскольку имеет не только сильную токсическую активность (сильнее мышьяка в 3 раза!), но и наркотический характер. Никотин препятствует нормальному прохождению нервных импульсов, из-за чего ослабляется связь между головным мозгом и другими органами/системами. Так появляются различные [неврологические расстройства](https://medicina.dobro-est.com/nevrologicheskie-zabolevaniya) в виде [головокружений](https://medicina.dobro-est.com/golovokruzhenie-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-golovokruzheniya.html), [головной боли](https://medicina.dobro-est.com/golovnaya-bol-prichinyi-i-snyatie-golovnoy-boli.html), [тошноты](https://medicina.dobro-est.com/toshnota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-toshnotyi.html), [рвоты](https://medicina.dobro-est.com/rvota-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-rvotyi.html), судорог и даже потери сознания. У человека снижается чувствительность, осязание, ухудшается вкус, нюх, слух, зрение, контроль над мышцами (причем даже неосознанный контроль нервной системой различных органов, например, кишечника, из-за чего могут быть [запоры](https://medicina.dobro-est.com/zapor-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-zapora.html) и прочие расстройства), может появиться периодическая дрожь в теле. Хроническое потребление никотина ослабляет умственную деятельность, [ухудшает память](https://medicina.dobro-est.com/plohaya-pamyat-prichinyi-chto-delat-profilaktika.html). Дозировка никотина в 60 мг вызывает летальный исход.

**ВОЗДЕЙСТВИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА.**

Курение приводит к повышению давления внутри глаза и воспалительным процессам глазных тканей. Это ослабляет остроту зрения, а в некоторых случаях зрительный нерв атрофируется полностью. Никотиновая амблиопия проявляется частичной или полной слепотой. Особенно опасным курение является для больных глаукомой.

Много ядовитых веществ табачного дыма негативно влияют на эндокринные железы: гипофиз, щитовидную, половые железы. Подавляя нервную систему, эти вещества (в первую очередь никотин) нарушают работу центров, которые управляют всеми функциями организма.

Естественно, при этом нарушается и работа размещенных в спинном мозге нервных центров, которые управляют половой функцией.

По принципу «где тонко, там и рвется», у курильщика первыми начинают развиваться болезни, для которых в организме созданы наиболее благоприятные условия. Эти болезни ослабляют организм в целом, открывая дорогу другим заболеваниям.

После 25-30 лет курения беды на курильщиков льются не дождем, а ливнем. Пагубное влияние курения на таких людей видно невооруженным глазом.

Врачи посчитали, сколько нужно времени организму, чтобы риск развития всех заболеваний от табакокурения снизились до состояния некурящего человека, и это – 15 лет!

Курить или не курить, это выбор каждого. Но, если мы хотим жить полной жизнью, иметь ясный ум, всегда находиться в бодром состоянии, то мы просто обязаны следить за своим здоровьем.

У некоторых может возникнуть вопрос: как курить без вреда для здоровья? Ответ один — никак.

**КАКИЕ БОЛЕЗНИ И НАРУШЕНИЯ ВЫЗЫВАЕТ КУРЕНИЕ?**

* Со стороны дыхательных путей – бронхит, пневмония, трахеит, ларингит, фарингит,[тонзиллит](https://medicina.dobro-est.com/tonzillit-opisanie-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-tonzillita.html), хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), эмфизема легких, рак легких, рак горла, рак трахеи, рак бронхов, рак гортани, хроническая [одышка](https://medicina.dobro-est.com/odyishka-prichinyi-simptomyi-i-lechenie.html), хронический [кашель](https://medicina.dobro-est.com/kashel-prichinyi-vidyi-i-lechenie-kashlya.html);
* Со стороны ротоглотки – [гингивит](https://medicina.dobro-est.com/gingivit-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-gingivita.html), рак ротовой полости, рак языка, пожелтение зубной эмали, нарушение вкуса, неприятный запах изо рта;
* Со стороны сердечно-сосудистой системы – [тахикардия](https://medicina.dobro-est.com/tahikardiya-simptomyi-prichinyi-vidyi-i-lechenie-tahikardii.html), инсульт, инфаркт миокарда, [артериальная гипертензия](https://medicina.dobro-est.com/gipertoniya-arterialnaya-gipertenziya-prichinyi-simptomyi-i-lechenie-gipertonii.html);
* Со стороны желудочно-кишечного тракта – [гастрит](https://medicina.dobro-est.com/gastrit-simptomyi-prichinyi-vidyi-i-lechenie-gastrita.html), рефлюкс, язва желудка, [панкреатит](https://medicina.dobro-est.com/pankreatit-simptomyi-prichinyi-vidyi-dieta-i-lechenie-pankreatita.html), рак желудка, [рак печени](https://medicina.dobro-est.com/rak-pecheni-simptomyi-stadii-prichinyi-i-lechenie.html), рак пищевода, рак кишечника, рак поджелудочной железы;
* Со стороны психической и нервной системы – ухудшение памяти, головные боли, повышенная сонливость, сильная зависимость, [депрессия](https://medicina.dobro-est.com/depressiya-opisanie-prichinyi-simptomyi-vidyi-i-lechenie-depressii.html), нервозность, снижение концентрации внимания;
* Со стороны мочеполовой системы – импотенция, бесплодие, рак мочевого пузыря, [нефрит](https://medicina.dobro-est.com/nefrit-vospalenie-pochek-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-nefrita.html), рак почек или мочеточников, рак шейки матки;
* Со стороны органов зрения – [катаракта](https://medicina.dobro-est.com/katarakta-simptomyi-prichinyi-vidyi-i-lechenie-kataraktyi.html), [глаукома](https://medicina.dobro-est.com/glaukoma-simptomyi-prichinyi-vidyi-lechenie-i-profilaktika-glaukomyi.html), офтальмопатии;
* Со стороны опорно-двигательного аппарата – остеопороз;
* [Заболевания эндокринной системы](https://medicina.dobro-est.com/endokrinnyie-zabolevaniya);
* Другое – частые ОРЗ, [аллергии](https://medicina.dobro-est.com/allergiya-simptomyi-prichinyi-i-lechenie-allergii.html), ухудшение здоровья волос и кожи, преждевременное старение.