**Вред курения — самые важные факты**

К вредным привычкам чаще всего относят алкоголь и курение. О вреде курения не знает, пожалуй, только новорожденный, но, тем не менее, психологическая зависимость от курения была и остаётся самой распространённой во всём мире. Вред курения причиняется практически всем органам человеческого тела. Узнайте прямо сейчас всё о вреде курения, как эта вредная привычка влияет на состояние кожи лица, на лишний вес, как появляется одышка и икота, болит горло.

**Опасный состав**

Вред курения, прежде всего, причиняется составом сигарет. Более чем четыре тысячи вредных веществ содержится в её составе. Во время курения они все оседают в организме. Самые известные – это смола, никотин и токсичные газы. Почему курить вредно? Каждое вещество оставляет свой след на здоровье. Например, смола, содержащая вредные канцерогены, провоцирует раковые заболевания. После курения смола вызывает **[кашель, икоту, а курение](http://www.vrednye.ru/vred-kureniya/kak-izbavitsya-ot-kashlya-kurilshhika.html)** всё время приводит к бронхитам.

Никотин формирует психологическую привычку. После мозговой стимуляции никотином наступает процесс распада. После этого вновь наступает никотиновое голодание — мучительный для зависимого человека процесс.

После курения токсичные газы повреждают способность гемоглобина в крови переносить кислород. Из-за этого практически все курильщики испытывают нехватку кислорода. Цианистым водородом поражаются бронхиальные реснички, по этой причине после **[курения болит горло](http://www.vrednye.ru/vred-kureniya/ot-chego-bolit-gorlo-posle-kureniya-prichiny-lechenie.html)**. Из-за нехватки кислорода в организме наступают проблемы с лишним весом, портится кожа лица, часто болит горло и появляется насморк. **[Икота при курении](http://www.vrednye.ru/vred-kureniya/problema-kureniya-i-eyo-osobennosti.html)** – также довольно частое явление. Особенно при курении женщин должна волновать косметическая проблема, то есть состояние кожи лица, ногтей, волос, избыток веса. Поэтому стоит 100 раз подумать перед и после очередной затяжкой.

**[Психология курения](http://www.vrednye.ru/kak-brosit-kurit/kakie-mogut-byt-prichiny-kureniya.html)** объясняется таким фактом вредной привычки – с рождения человеку приходилось испытывать первые физические удовольствия при оральном контакте. В первую очередь – кормление материнской грудью. Связь между ртом и удовлетворением естественной привычки остаётся у курильщика в основе психологической зависимости.

Вот что делает курение с организмом человека, и это лишь только несколько примеров из сотни возможных. О вреде курения известно очень много фактов, давайте рассмотрим болезни вызванные курением.

**Вред курения для основных органов человека**

1. Болезни органов дыхания. Во время курения через органы дыхания человека проходят тысячи вредных веществ, после чего затрудняется поступление жизненно важного кислорода. То, что болит горло и появляется кашель – это, можно сказать, самые лёгкие последствия из всех. Часто [курение провоцирует раковые заболевания](http://www.vrednye.ru/vred-kureniya/kurenie-i-rak-dve-vzaimosvyazannye-veshhi.html) лёгких, бронхов. А эта болезнь способна за малое время привести к летальному исходу. Помните, курение убивает. Кстати, эта тема нашла отражение и в современном творчестве. Не случайно, наверное, Артур Халатов, в песне о несчастной любви поёт «курение убивает зай», обращаясь к девушке, после расставания с которой пристрастился к вредным привычкам.
2. Курение поражает и желудочную систему. Привычка затянуться провоцирует нарушение обмена веществ. Пища не воспринимается организмом должным образом. Перед организмом стоит сложный выбор – правильное усвоение пищи или более лёгкий путь никотинового расслабления. Наказанием организму служат язвенные болезни, панкреатит, воспаления желудка, в том числе и неприятные изжогу и икоту. Кстати сказать, частая икота при курении как раз является первой ласточкой никотинового воспаления желудочной системы. Икота при курении зависит ещё и от частоты выкуриваемых сигарет. Стоит сократить хотя бы их количество.
3. Раковые заболевания после курения являются самыми известными. Раку подвластны практически все органы. Вред курения особо заметен на лёгких, поджелудочной железе и в полости рта – именно эти органы чаще всего поражает рак. Сколько людям говорят о вреде курения, но с каждым годом количество раковых смертей после вредной привычки только прибывает. Вот к чему приводит курение.
4. Давно изучен вред курения на основные функции организма. Особые опасения вызывает такая тема, как курение и зачатие. После курения, особенно продолжительного, перед желанным зачатием, страдает репродуктивная система, убиваются естественные гормоны. Не нужны и противозачаточные. Если нужен ребёнок – прочь противозачаточные! Но выкуренная перед зачатием и после сигарета способна нанести огромный урон физическому здоровью будущего ребёнка, вплоть до патогенных уродств и даже смерти. Не курите перед зачатием! Особенно женщины, как будущие матери, должны понимать, [какой вред курения](http://www.vrednye.ru/vred-kureniya/chem-vredno-kurenie-glavnye-faktory.html) наносят своему ребёнку.
5. При совмещении приёма противозачаточных таблеток с курением женщинам стоит быть предельно острожными. Входящие в состав противозачаточных, особенно старого поколения, эстрогены, после затяжки сигаретой провоцируют сужение сосудов. Поэтому сигарета и противозачаточные таблетки вместе способны привести к таким последствиям как инфаркт, инсульт, тромбозы. В разы увеличивается шанс набрать лишний вес, заметно увядает кожа на лице. 

|  |
| --- |
|  |
|  |

Отдельно хочется остановиться на вопросах внешности. Эта видимая часть человеческого тела очень часто является неплохим наглядным примером о вреде курения. Сигарета в руке – последствия на лице. Изменения кожи лица, состояния волос и веса в худшую сторону часто являются стимулом отказа от пагубной привычки, особенно у женщин.

**Внешность при курении**

Лишний вес, сухая кожа лица и тела, крошащиеся зубы, ломкие волосы, сопровождающиеся дурным запахом изо рта и частой икотой. Не самое приятное зрелище, не так ли? Но после курения это естественное наказание. Проблемы с весом возникают из-за нехватки кислорода после очередной затяжки в процессе курения.

Следствием курения может стать не только лишний вес, икота, плохая кожа на лице, но также курение замедляет рост организма, если человек начал курить ещё в подростковом возрасте.

Вообще, психология курения у подростков чаще всего строиться на основах самореализации через большинство. «Если все так делают – то и я могу». Это опасное заблуждение, из которого ребёнку должны помочь выйти родители, замечая его уникальность, заменяя наказания искренней любовью. И доказывать вред курения лучше всего собственным примером – не курить при ребёнке никогда.

Нельзя обойти вниманием такую тему, как курение и зубы. Изменение микрофлоры ротовой полости после курения приводит к воспалению дёсен, дёсны после этого деформируются, зубы начинают крошиться и выпадать.

Даже если вы выкуриваете несколько сигарет в месяц или того меньше, последствия курения остаются в организме. Продукты распада **[никотина выходят из организма](http://www.vrednye.ru/nikotin/luchshie-sposoby-ochishheniya-organizma.html)** долгое время. После каждой затяжки человек испытывает необратимые изменения – теряется влага, увядает лицо, изменяется вес, появляется икота, болит горло. И это только самые лёгкие последствия. Не доводите себя до рака и инфарктов, берегите здоровье.

Мы достаточно рассказали о вреде курения, хотя это далеко не все известные факты. Не курите и будьте здоровы!