

## Влияние курения на организм человека

**Курение** – вредная привычка, которая разрушительно воздействует на различные органы и системы организма, причем страдают от табачного дыма не только сами курильщики, но и окружающие его люди.

Проходя через дыхательную систему, дым, содержащий вредные вещества, негативно действует на все органы дыхания, раздражая слизистые носа, рта, гортани, бронхов. Самыми легкими последствиями такого воздействия могут быть частые простудные заболевания, в тяжелых случаях курение приводит к раку. Также постоянно курящие люди отличаются характерным кашлем, которое со временем переходит в хроническую форму, вызывая воспаление легких и бронхиальную астму. Кроме того, систематически курящий человек страдает заболеваниями системы кровообращения: у него может наблюдаться повышенное артериальное давление, а также нарушение сердечной деятельности. Желудочно-кишечная система курильщика не меньше страдает от ядовитых веществ, содержащихся в никотине. Табачный дым раздражает слюнные железы, вызывая повышенное отделение слюны, которая, попадая в желудок, оказывает вредное воздействие на пищеварительную систему. Кроме того, у человека желтеют зубы, кровоточат десна, появляется кариес и неприятный запах изо рта и многое другое.

**Выделяют три стадии курения. Стадия 1** Курение не постоянное, периодическое. Человек курит только изредка, и то лишь несколько сигарет. Пристрастия как такового на первой стадии не наблюдается и человек уверен в том, что с легкостью может бросить курить. Да, у некоторых это получается, но подавляющее большинство, считая что зависимости сигареты не вызовут, продолжают курить и спустя некоторое время переходят ко второй стадии курения. **Стадия 2** Началом второй стадии является период, когда человек чувствует необходимость курить ежедневно, и выкуривает пачку в день. Патологических изменений в организме пока не наблюдается, но уже закладывается основа для таких заболеваний как стенокардия, тахикардия, аритмия, гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, и весь перечень заболеваний дыхательной системы, от хронического бронхита до рака легких. При попытках бросить курить на второй стадии практически всегда проявляется абстинентный синдром, своеобразная никотиновая «ломка». Бросить курить на второй стадии непросто, но возможно. **Стадия 3** Третья стадия характеризуется непреодолимой тягой к никотину и к частому неконтролируемому курению. Человек считает, что курит для того, чтобы снимать стрессовое напряжение, и при этом подсознательно находит стресс практически во всех ситуациях. Самостоятельно, без помощи врачей, избавиться от вредной привычки на третьей стадии практически невозможно, однако на любой стадии курения можно бросить эту пагубную привычку. Помогут в этом и медикаментозные средства, облегчающие тягу к никотину, и народные средства, и психотерапевтические процедуры. Главное — начать борьбу с курением. Помните о том, что чем раньше вы откажитесь от курения, тем здоровее будет ваш организм.