Очень много говорилось о вреде курения. Однако беспокойство ученых и врачей растет, так как пока что многие люди не считают курение вредным для своего здоровья. Тем не менее курение - это не безобидное занятие, которое можно бросить без каких-либо усилий. Это самая настоящая наркомания. Ее опасность тем более сильна, что многие люди не воспринимают ее всерьез.

Никотин является смертельным ядом, причем натурального происхождения. Птица погибает даже от поднесенной к ее клюву ватной палочки, смоченной в никотине. Кролик погибнет от четверти капли этого яда, собака - от половины капли. Человек может умереть от двух-трех капель никотина. Курильщик не умирает, так как такую дозу он получает постепенно - примерно такое же количество никотина содержится в 20-25 сигаретах.

Между прочим, это не единственный яд в табаке. В нем также содержится и формальдегид - еще один яд, который немного блокирует пагубное воздействие на организм человека никотина. В течение 30 лет курильщик в среднем уничтожает около 20000 сигарет, что эквивалентно 160 кг табака. В этом количестве табака содержится около 800 г. никотина.

Если курить хотя бы время от времени, то начинает развиваться стойкое пристрастие к курению, так как никотин постепенно начинает включаться в процессы обмена веществ. Он становится необходимым человеческому организму. Если же некурящий человек неожиданно получит большую дозу никотина, то это даже может привести его к смерти. Подобные случаи имели место в мировой истории.
Например, один из крупнейших русских фармакологов Н. П. Кравков описал смерть молодого человека, который впервые в жизни выкурил большую сигару. Во Франции в Ницце проводился конкурс "Кто больше выкурит?". В итоге победили два человека, которые выкурили по 60 сигарет. Им это стоило жизни. Остальные же участники этого соревнования получили тяжелые отравления и попали в больницу.

Живущие в накуренных помещениях дети гораздо чаще страдают заболеваниями органов дыхания. Если родители курят, то дети в первые годы жизни будут в значительной степени чаще болеть бронхитом, а также пневмонией, кроме этого, увеличивается риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
Кроме того, табачный дым в значительной степени поглощает ультрафиолетовые лучи, которые крайне важны для молодого организма. Помимо этого, он сильно нарушает обмен веществ, играющий ключевую роль во время роста человеческого организма.

Однако это еще не все. Табак снижает усваиваимость сахара, что также понижает иммунитет человека. От табачных изделий у детей в 9-летнем возрасте встречается нарушенная функция легких. Именно это приводит к тому, что ребенок не в состоянии полноценно заниматься физической деятельностью, так как она потребует от него значительного уровня выносливости. Если мать курила, пока вынашивала ребенка, то это может привести к тому, что он будет предрасположен к припадкам и развитию эпилепсии.

Страшные последствия на этом не заканчиваются, так как дети, рожденные от курящих родителей, в значительной степени будут отставать от своих ровесников как в плане физического, так и умственного развития. Они будут склонны к развитию аллергии. Русские и зарубежные ученые сходятся во мнении, что на развитие аллергии в этом случае сильно влияет как сам никотин, так и вообще сухие частицы, содержащиеся в табачном дыму. Именно из-за них у ребенка может начать развиваться аллергия.

Если же начнет курить подросток, то это очень страшно. В первую очередь, это в значительной степени отразится на его сердечно-сосудистой системе.

Если ребенок начал курить в возрасте 12 лет, то не исключено, что в процессе выполнения физических упражнений у него может возникать одышка. Даже редкое и слабое курение в

подростковом возрасте может привести к нарушению пищеварения, а также к малокровию.

Из-за табака снижаются умственные способности - школьник начинает значительно хуже учиться. Между прочим, было замечено, что отстающих больше всего в тех классах, где есть курящие ученики.

Если ты испортишь свое здоровье курением, то навряд ли сумеешь выбрать себе подходящий род занятий, а также добиться успеха в дальнейшей жизни. Курение в школьном возрасте абсолютно недопустимо, так как именно в это время детский организм растет и развивается как физически, так и морально. Организм мобилизует абсолютно все имеющиеся в наличии ресурсы, чтобы суметь справиться с теми нагрузками, которые выпали на его долю. Тем не менее, все те навыки и привычки, которые были приобретены в школьные годы, остаются с человеком на протяжении всей его жизни. И относится это, как ты сам понимаешь, не только к хорошим, но и к вредным привычкам.

Чем раньше ты возьмешь в руки первую сигарету, тем скорее ты приобретешь эту губительную привычку, избавиться от которой самостоятельно тебе будет крайне проблематично. А здоровье твое из-за нее станет портиться с необычайной быстротой.

Перед тем как взять в руки сигарету, вспомни, что никотин поступает в клетки мозга уже через 7 секунд. За считанные минуты его количество в крови увеличивается в несколько раз. Никотин возбуждает нервную систему и оказывает следующее воздействие на организм:
- мозг приходит в состояние критической возбудимости;
- учащается сердцебиение и увеличивается кровяное давление;
- мышечная деятельность ослабевает, расшатывается эндокринная система. Никотин препятствует выделению в кровь веществ, которые способны нейтрализовать стресс;

- до предела затормаживается циркуляция крови в капиллярах;
- понижается аппетит и очень сильно нарушается баланс углеводов