# Вред табакокурения

**Табакокурение (курение)** – это вдыхание дыма листьев табака. Главным, действующим и вредным веществом в табачном дыме, является никотин. Именно из-за него формируется зависимость от табакокурения.

**Вред табакокурения** для организма огромен. Курение табака оказывает негативное влияние практически на все системы и функции организма. Происходят значительные изменения внутренних органов. Наиболее сильно страдают органы пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы. По современным научным данным табакокурение сокращает жизнь приблизительно на 10-15 лет.

## Вред табакокурения для нервной системы

**Вред табакокурения**, оказываемый на нервную систему можно назвать двойным, так как из-за расстройства функций нервной системы от табакокурения страдают другие системы организма: пищеварительная и сердечно-сосудистая система. Никотин, содержащийся в табачном дыме, очень сильно действует на нервную систему. Он оказывает вначале возбуждающее действие, а затем угнетает работу нервной системы. Также никотин отрицательно влияет на умственную деятельность человека: ухудшается память, снижается работоспособность, появляется бессонница.

## Вред табакокурения для дыхательной системы

Табачный дым, проходя через дыхательные пути, раздражает слизистую поверхность носоглотки, бронхов, гортани и лёгких. При этом возникает повышенное отделение слизи и слюны. В дальнейшем это приводит к кашлю, который в итоге становится хроническим. Вредные вещества, которые содержатся в табачном дыме, ослабляют сопротивляемость лёгких к различным инфекциям. У курящих людей нормальное функционирование лёгких нарушено. Со временем это приводит к тяжёлым болезням, связанным со всех дыхательной системой.

## Вред табакокурения для сердечно-сосудистой системы

Вредные и токсические вещества, содержащиеся в табачном дыме, отрицательно действуют на всю сердечно-сосудистую систему. Разрушаются сосуды, страдает сердечная мышца. Сердце у курящих людей сокращается чаще, чем у некурящих. Это приводит к быстрому износу сердечно-сосудистой системы. Также никотин приводит к жировому перерождению сердечной мышцы. Спазм сосудов, возникающий при выкуривании сигареты, способствует повышению артериального давления. Также спазм сосудов приводит к нарушению нормального питания клеток всего организма.

## Вред табакокурения для пищеварительной системы

Никотин негативно влияет на секрецию желудочного сока, он становится более кислым. Постоянное раздражение слизистой пищевода приводит к различным воспалительным реакциям. Особенно большой вред табакокурения на пищеварение оказывается после еды. При этом нормальное пищеварение нарушается, полезные вещества полностью не всасываются, что в дальнейшем приводит к загрязнению кишечника и всего организма.

## Вред табакокурения для половой системы

Общее угнетение половой функции характерно для обоих полов. Важный для мужчины вред табакокурения – это ослабление потенции и нарушение эрекции. У женщин довольно часто развивается фригидность.