

Последствия длительного курения включают в себя:

- развитие гипертонии;
- повышение риска появления аритмии, инфаркта миокарда и инсульта;
- тромбоз легких;
- повышение вязкости крови;
- накопление холестерина и его скопление на стенках сосудов в виде бляшек;
- гипоксию.

Кроме того, небольшая часть компонентов дыма от сигарет вместе со слюной попадает в пищевод. Это провоцирует развитие раздражения желудка, стенок пищевода и полости рта. Зубы могут пожелтеть, а эмаль стать хрупкой. Курение затормаживает процессы переваривания пищи и вызывает такие заболевания ЖКТ, как колит, язвенную болезнь, гастрит.

Также стоит отметить, что курение постепенно убивает клетки мозга и приводит к его атрофии. Такие процессы влекут за собой снижение когнитивных способностей человека и нарушение мозгового кровообращения. Состояние здоровья легких и их функционирование после курения также меняется. Никотиновая зависимость – это прямой фактор, который провоцирует развитие хронической обструктивной болезни легких. Состояние проявляется постоянным кашлем, одышкой и слабостью курильщика.

Несколько лет назад на прилавках появились вейпы — это устройства для испарения курительных жидкостей, при нагревании которых образуется пар. Их пропагандировали как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Вейпы наиболее популярны среди подростков и молодежи. Устройства могут быть разного дизайна и размера: в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Помимо электронных сигарет и мини-кальянов, продаются жидкости для заправки вейпов с различными ароматическими свойствами. Вейп похож на ингалятор: внутри него нагревается и закипает жидкость, в результате чего образуется пар для вдыхания. Некоторые виды жидкостей для вейпа содержат никотин, влияние которого на организм хорошо изучено. Он замедляет развитие мозга подростков, плохо влияет на память, концентрацию, самоконтроль и способность к обучению. Другими побочными эффектами, в том числе от постоянного курения вейпа с безникотиновыми жидкостями, считают ослабление иммунитета, повреждение тканей легких и сердца. То есть вейп, как и сигареты, негативно влияет не только на легкие, но и на другие системы организма и общее состояние здоровья.

Кроме того вредное влияние курение оказывает не только на здоровье самих курильщиков, но и на людей, которые находятся рядом. Находясь в одном помещении с активным курильщиком в течение часа, некурящий человек вдыхает порцию табачного дыма, которая равноценна выкуриванию половины сигареты. Постоянное раздражение слизистой дыхательных путей табачным дымом ведет к формированию хронических ринитов, фарингитов, бронхитов. Бронхиальная астма развивается при пассивном курении в 5 раз чаще, чем у людей, огражденных от действия табачного дыма. Компоненты табачного дыма раздражают и сушат слизистую глаз, сужают сосуды, что ведет к нарушению трофики роговицы. Помимо частых конъюнктивитов, длительное пребывание в задымленном помещении вызывает снижение остроты зрения. Пассивное курение оказывает негативное влияние на репродуктивную систему как мужчин, так и женщин. В

семьях, где курит один или оба родителя, в несколько раз увеличивается заболеваемость ребенка респираторными заболеваниями, бронхитами, пневмониями. Происходит формирование минимальных мозговых дисфункций, которые проявляются задержкой речевого развития и мелкой моторики, что в дальнейшем вызывает проблемы с усвоением учебного материала, плохую адаптацию в коллективе, особенности поведения в школе.