



**Как курение
влияет на весь
организм**



Курить - это круто! Да конечно!

**Подробная
информация о
вреде отдельным
органам**

Мозг курильщика



**Тест на
зависимость**



Состав сигареты

Влияние никотина на мозг

[назад](#)

Сам никотин, согласно единому мнению ученых, является нервным ядом. В небольших дозах он, оставаясь опасным и токсическим веществом, повышает возбудимость. Но это не значит, что никотин можно расценивать как стимулятор. Его воздействие сбивает естественные ритмы работы многих органов. Прилив сил, который наступает сразу после курения, связан с тем, что сначала сосуды, обеспечивающие кровью мозг, расширяются. Но очень быстро наступает обратный процесс.

Никотин оказывает спазмирующее действие на сосуды головного мозга, что грозит постоянными головными болями. Кроме того, никотин может влиять на метаболизм холестерина, отложение которого приводит к тому, что сосуды поражаются атеросклеротическими бляшками.

Именно сужение кровеносных сосудов можно назвать главным губительным фактором влияния этой привычки на кровообращение в мозге. Сужение сосудов влечет за собой недостаток поступающей крови, из-за чего возникает кислородное голодание. Как следствие этого происходит отмирание нервных клеток.

Курение также является одним из главных источников риска разных типов инсульта. Из-за нарушения работы кровеносной системы есть опасность блокировки сосудов головного мозга. Ведь из-за курения сосуды стали уже, поэтому тромбам сложнее пройти по их каналам. Есть риск и другого типа инсульта, при котором поражаются сами сосуды. А следствием этого является обширное и часто - смертельное кровоизлияние. Инсульт является одной из самых частых причин смертности, среди других болезней кровеносной системы уступая только инфаркту миокарда.

У человека, который зависим от сигарет, может отмечаться снижение различных функций головного мозга. Европейское исследование на 9 тыс. испытуемых показало, что у курящих людей со стажем в 5 раз быстрее происходит потеря когнитивных способностей: ухудшается память, становится сложнее концентрировать внимание, мыслительные процессы замедляются, человек дольше включается в процесс работы и т.п.

При длительном отсутствии никотина в организме, человек становится крайне раздражительным, нервным, фон настроения становится очень сниженным.

Тест на степень зависимости от курения (разработан Карлом Фагестремом)

назад

1. Как скоро вы тянетесь за сигаретой, после того как проснетесь?

1. в течении первых 5 минут (3)
2. через 6 – 30 минут (2)
3. через 31 – 60 минут (1)
4. более, чем через 60 минут (0)

2. Тяжело ли вам воздержаться от курения в тех местах, где оно запрещено?

1. Да (1)
2. Нет (0)

3. От какой сигареты вам было бы тяжелее всего воздержаться?

1. От утренней (1)
2. От последующей (0)

4. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?

1. До 10 (0)
2. От 11 до 20 (1)
3. От 21 до 30 (2)
4. Более 30 (3)

5. Вы курите чаще в первые часы после пробуждения, чем в течение остальной части дня?

1. Утром (1)
2. На протяжении дня (2)

6. Курите ли вы во время болезни, когда должны придерживаться постельного режима?

1. Да (1)
2. Нет (0)

Интерпретация результатов теста

Максимальная сумма баллов - 10.

Степень зависимости:

- 0-2 балла: Очень низкая
- 3-4 балла: Низкая
- 5 баллов: Средняя
- 6-7 баллов: Высокая
- 8-10 баллов: Очень высокая