

Можно ли курить редко? – Отрицательные стороны

Вред длительного курения был доказан многими учёными современности и прошлого. Нельзя опровергнуть факты, связанные с ухудшением состояния здоровья и с уменьшением продолжительности жизни. Но ведь не все люди являются курильщиками со стажем, некоторые только начинают курить, и эта вредная привычка ещё может быть побеждена.

Тогда возникает вопрос: можно ли курить редко и какой по степени вред будет оказан на организм. Об этом читайте в данной статье.

Особенности редкого курения

Редкое курение табака начинается от 1-2 сигарет в неделю. Если человек курит, хотя бы одну сигарету в день, то это уже зависимость. Многие подростки считают, что можно курить редко и вреда для здоровья не будет, но они ошибаются. Никотин представляет собой достаточно токсичное вещество, которое проникает в ткани организма и отравляет организм даже после употребления в небольших количествах.

Те, кто курит редко имеют тот же риск заболеть онкологическими заболеваниями, как и курильщики со стажем. Вопрос только во времени – если курильщик, постоянно употребляющий сигареты, может получить заболевание спустя 5 лет подобного образа жизни, то человек, стабильно выкуривающий сигарету в неделю, может быть подвержен развитию опухоли примерно через 7-10 лет.

Курение представляет собой одну из самых распространенных зависимостей. От некоторых людей можно услышать фразу- курю сигареты редко. В дальнейшем ситуация усложняется хочется употреблять сигареты все чаще и чаще. В результате человек может выкурить пачку в день, что приведет к хронической передозировке.

Отрицательные стороны редкого курения

Если курить редко, то можно столкнуться со следующими негативными факторами:

- Неприятный запах изо рта. Редкое курение сигарет способствует появлению жёлтого налёта на зубах, который может убрать стоматолог, произведя профессиональную «чистку» полости рта. В дальнейшем подобный налёт будет способствовать появлению запаха, и кариеса.
- Во время курения сигареты вместо кислорода в легкие попадает углекислый газ и никотин. Данные вещества негативно влияют не только на дыхательную, но и кровеносную систему. Одним из серьезных последствий является риск инфаркта.

- Углекислый газ полностью распадается в легких только на следующий день. 24 часа после одной выкуренной сигареты, лёгкие находятся в состоянии неподвижности, объемы уменьшаются, ухудшается кровообращение дыхательной системы.
- Голосовые связки перестают смыкаться, голос становится ниже. Появляется хрипота.
- Сухой кашель – это сопутствующий аспект вне зависимости от частоты курения. Можно курить редко, а не часто и при этом испытывать сильный дискомфорт от постоянного кашля.
- Ощущение тошноты может возникнуть уже после первой выкуренной сигареты.

Все это подтверждает насколько вредно курить редко. Если вы хотите жить долго, то стоит отказаться от курения полностью.

Редкое курение – вредно. Токсичные вещества, содержащиеся в сигарете, оседают в легких, провоцируя тяжелые заболевания. Люди, курящие редко, сильнее подвержены интоксикации. Особенно опасно выкурить много сигарет после длительного перерыва, так как это может привести к передозировке.

Таким образом, вне зависимости от дозы употребляемого никотина, вред на организм оказывается непосильный. Даже если человек курит электронные сигареты, которые по степени вреда нисколько не уступают обычным табачным изделиям.

Так что лучше полностью отказаться от вредной привычки и жить здоровой жизнью.