**ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА МУЖСКОЙ ОРГАНИЗМ** 

***Клуб молодой семьи***

Ноябрь, 2020

*По мнению британских исследователей, за сигарету человек берется либо чтобы «разогнать» неприятные эмоции, либо ради удовольствия, либо для повышения собственной самооценки.*

*Специалистами подсчитано, что 1–2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует другой яд – формальдегид, содержащийся в табаке.*

По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% - у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе.



**Воздействие никотина на мужской организм**

Негативное влияние курения на организм мужчины нарастает постепенно. В первую очередь нарушается работа органов дыхания.

Проникая в респираторные пути, дым воздействует следующим образом:

* блокирует деятельность ресничек трахеи;
* смолы уменьшают площадь для газообмена;
* оксид азота сужает бронхи.

Дыхание затрудняется, токсины практически не выводятся, поступают в кровь, провоцируя развитие болезней других внутренних органов.

Сердечно-сосудистая система страдает не меньше дыхательной. Особенно опасна для организма углекислота. Она, как и другие основные канцерогены, выделяется, в том числе при курении кальяна.

Табак разрушает стенки сосудов. Угарный газ снижает содержание гемоглобина в крови, а избыточный синтез адреналина приводит к резкому учащению пульса, повышению артериального давления.

***Внимание: по данным медицинской статистики, курение повышает вероятность тромбообразования.***

Негативным изменениям подвергается пищеварительная система зависимого от табака человека. Токсины проникают в ЖКТ со слюной, провоцируют воспаления, гастрит, язву. Особенно вредно курить натощак и непосредственно после еды.

Никотин разрушает нейроны, тем самым влияя на работу нервной системы. Заядлые курильщики часто жалуются на:

* ухудшение памяти;
* нарушения сна;
* быструю утомляемость;
* снижение концентрации внимания.

Сигареты ослабляют иммунитет. Люди чаще болеют ОРЗ, ОРВИ, гриппом, бронхитом, туберкулезом. В целом, организм курящего мужчины стареет гораздо быстрее. Подвергается риску развития смертельно опасных патологий.

**Онкологические заболевания**

Табакокурение негативно влияет на организм на клеточном уровне, подавляет иммунитет и провоцирует онкологию.

Наибольшей опасности подвергаются:

* легкие
* бронхи;
* трахея;
* гортань;
* почки;
* мочевой пузырь.

Результаты исследований, проведенных учеными разных стран мира, свидетельствуют о том, что 87-91% рака легких у мужчин связано с вредной привычкой.

Вероятность рака мочевого пузыря у курящих мужчин выше в 5 раз в сравнении с теми, кто ведет здоровый образ жизни.

Помимо самого факта курения, дополнительными факторами риска выступают:

* «стаж» поглощения табачного дыма;
* возраст начала зависимости;
* количество выкуриваемых в сутки сигарет.

Врачи отмечают, что отравление организма ядами происходит постепенно, поэтому с момента первой затяжки до формирования злокачественной опухоли проходят десятки лет. Но люди, начинающие курить в подростковом возрасте, могут заболеть уже в возрасте 35-40 лет.

Отказ от никотина со временем восстанавливает сопротивляемость клеток патогенным изменениям. Угроза развития новообразования в легких начинает падать спустя пять лет с момента выкуривания последней сигареты. К показателям некурящего человека она возвращается только через 20 лет.

**Вред никотина для репродуктивной системы мужчины**

Маркетологи крупнейших производителей табачной продукции продвигают на рынок образ брутального мужчины, неразрывно связанный с курением. Многочисленные рекламные ролики позиционируют сигарету как показатель мужественности и успеха у прекрасного пола.

Однако регулярное потребление никотина нарушает гормональную систему мужчины. У курильщиков значительно понижается уровень содержания тестостерона в крови. Постепенно угасает либидо, пропадает выносливость.

Усугубляет ситуацию негативное влияние дыма на сердечно-сосудистую систему. Даже у молодого парня после физической нагрузки возникает одышка, аритмия. Половой акт вместо удовольствия приносит усталость, желание заниматься сексом пропадает.

В некоторых случаях курение провоцирует эректильную дисфункцию. Эрекция напрямую зависит от состояния кровеносной системы. Под воздействием никотина сосуды сужаются, от ядовитых веществ их стенки разрушаются. В результате нарушается кровоток в органах малого таза, застойные явления приводят к импотенции.

***Внимание:*** *курильщики страдают импотенцией в два раза чаще тех, кто не курит.*

К тому же проблемы в половой сфере начинаются значительно раньше. 40% мужчин, выкуривающих более пачки в день, сталкиваются с проблемой уже в 35 лет!

Снижает потенцию и содержание в табачном дыме токсинов, снижающих выработку простагландина Е2 и оксида азота.

Нехватка этих веществ негативно сказывается на количестве и качестве спермы.

**Мужское бесплодие как следствие курения**

Курение снижает вероятность зачатия ребенка. Даже если женщина полностью здорова, вредная привычка ее партнера может привести пару к бездетности.

Табак оказывает следующие воздействия на возможность зачатия:

* снижает уровень тестостерона;
* снижает объем выработки семенной жидкости;
* уменьшает подвижность сперматозоидов;
* замедляет выработку семенной жидкости.



***Курение сказывается на развитии плода, даже когда его вынашивает некурящая женщина. Исключить вред табакокурения можно, если бросить курить как минимум за три месяца до планируемой беременности. Именно столько времени требуется для созревания сперматозоидов.***

Составитель: Яцкевич Н.П.

**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**

<https://www.bsuir.by/ru/spps>

Источники:

<http://www.oktcrb.by/informatsiya/zdorovyj-obraz-zhizni/563-posledstviya-kureniya-chem-vredno-i-opasno-kurenie>

<https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-zavisimostey/profilaktika-kureniya/kak-kurenie-vliyaet-na-muzhskoe-zdorove/>

<http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/vybiray-kurenie-ili-zdorove.php>

http://minzdrav.gov.by/en/dlya-belorusskikh-grazhdan/profilaktika-zabolevaniy/profilaktika-tabakokureniya/vred-kureniya.php