



### **Влияние никотина на нервную систему человека:**

У начинающего курильщика, как правило, возникает тошнота, а иногда и рвота – это защитные реакции организма на отравление. У курильщика появляются: повышенная возбудимость, улучшение кратковременной памяти, снижается время реакции, улучшается внимание, пропадает чувство тревоги, снижается аппетит, наступает общее расслабление. Однако, все положительные моменты быстро сменяются на противоположные, после того, как концентрация никотина в головном мозге падает.

### **Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему человека:**

Никотин способствует повышению артериального давления, сердечного выброса и улучшению коронарного кровотока, увеличению доставки крови скелетной мускулатуре. Однако опять же после того как концентрация никотина падает, наступают отрицательные моменты: артериальное давление значительно падает, происходит сужение сосудов, доставка кислорода скелетным мышцам значительно снижается, повышается содержание в крови жирных кислот, лактата, глицерола, происходит активация тромбоцитов.

### **Влияние никотина на эндокринную систему человека:**

Возрастает риск развития остеопороза, повышается уровень метаболизма, выбрасываются в кровь катехоламины, адренкортикотропный гормон, эндорфины, вазопрессин.

### Влияние никотина на дыхательную систему человека:

Курение способствует образованию мокроты, которая к тому же еще очень вязкая, все это приводит к сильному кашлю, затрудненному дыханию. Особенно мучителен кашель по утрам. У курильщиков как правило довольно быстро формируется хриплый, грубый голос, что для женщин особенно плохо.

### Влияние никотина на человека (клинические проявления)

При курении сигарет довольно быстро развивается никотиновая зависимость, влияние никотина на человека можно разделить на 3 фазы:

**1 фаза** влияния никотина на человека: происходит в пределах 24-28 часов после того как курильщик перестал потреблять никотин и характеризуется развитием симптома отмены. К симптому отмены относятся: чувство тревоги, плохой сон, снижение внимания, раздражительность, человек становится менее терпимым, головная боль, усталость. Если курильщик продолжит воздерживаться от курения, то как правило синдром отмены проходит через 2 недели, но некоторые неприятные ощущения могут сохраняться до 2 месяцев. Именно никотин вызывает пристрастие, поэтому курящим следует сокращать количество сигарет в день.

**2 фаза** влияния никотина на человека: стресс и скука это факторы, которые провоцируют появление этой вредной привычки. Привычка – это своеобразный ритуал, который ежедневно по несколько раз проводит курильщик (манера держания сигареты, курение сигареты с характерным прищуром, выдыхание дыма через нос – все это формирует своеобразный ритуал, который у каждого свой). Эти ритуалы закрепляются и тем, что никотин активизирует центральную нервную систему.

**3 фаза** влияния никотина на человека: никотин поступает в головной мозг в течение считанных секунд и тут же вызывает приятные ощущения, постепенно курильщик не может уже обходиться без этих приятных ощущений, которые дает никотин.