

# Курение и зрение...



По данным Всемирной организации здравоохранения, курение табака - одна из основных причин ранней смертности, многих онкологических, сердечно-сосудистых и эндокринологических заболеваний. **Но не меньший вред курение наносит зрению. Никотин** – это яд, который в первую очередь наносит удар по кровеносным сосудам.

**При выкуривании сигареты сосуды резко сокращаются, в результате чего нарушается кровообращение.** При этом подобные процессы происходят не только с крупными артериями, или сосудами головного мозга. Мельчайшие кровеносные сосуды, отвечающие за кровоснабжение глаза, испытывают то же самое негативное воздействие, что и весь организм человека. Соответственно, нарушается питание и снабжение кислородом тканей глаза. у курильщика в 2,5–3 раза чаще встречается дегенерация желтого пятна. **Желтое пятно** – это особая область в сетчатке глаза, где сосредоточена основная масса колбочек, которые и обеспечивают дневное зрение. Дегенерация желтого пятна приводит к постепенному значительному ухудшению зрения. **Организм курильщика не усваивает из пищи питательные вещества**, необходимые для сохранения хорошего зрения. У тех кто курит, **риск развития данной дистрофии, а также рака легких в четыре раза больше**, чем у тех, кто не курит. Даже у тех, которые «дымят» лишь изредка, **риск ухудшения зрения в два раза выше**, чем у некурящих.



**Табачный дым** – *очень мощный аллерген*, и у тех, кто курит или находится в прокуренном помещении, может развиваться **аллергический конъюнктивит** - покраснение глаз и слизистой век, ощущение песка в глазах, жжение, слезотечение.

Другая распространенная болезнь, наиболее часто встречающаяся у курящих людей, особенно в последнее время, – это **катаракта**: патологическое помутнение хрусталика глаза, приводящее к выраженному снижению зрения. Никотиновая зависимость страшна для глаз еще и тем, что **нарушает функцию щитовидной железы**. Затрудняется подача йода. На этой почве развивается болезнь, получившая в медицине название **базедовой**, а в народе больше известная как **пучеглазие**.



**Нередко под влиянием никотина наблюдается нарушение способности различать цвета.** Такое явление проходит несколько стадий: сначала исчезает восприимчивость к зеленому цвету, затем к красному, желтому и, наконец, синему.

**Курение не является физиологической потребностью человека.** Это только привычка, которая перерастает в зависимость от табака, делая тебя рабом.

**Привычка курить – это враг, который может искусно притворяться другом.** Сегодня он помогает тебе поддержать беседу, снять нервное напряжение, скрасить одиночество, создать имидж современного человека, а завтра



появятся последствия этой «помощи».

**Стоит ли ради мнимого минутного «удовольствия» подорвать свое здоровье, в том числе и зрение?!**

