

Влияние никотина на центральную нервную систему...

Нервная система человека – сложная структура, обеспечивающая правильное функционирование всего организма. Основной ее функцией является получение и обработка информации, поступающей из внешнего мира и изнутри организма, передача информации о состоянии организма в мозг, координация произвольных движений тела, регулировка его непроизвольных функций – дыхания, пищеварения, сердцебиения, поддержания температуры тела и прочих. Учитывая все это, можно себе представить, как сильно влияет никотин и курение на нервную систему человека

Анатомически нервная система человека разделяется на центральную и периферическую нервные системы – ЦНС и ПНС. Центральная нервная система – это тандем головного и спинного мозга. Нервные центры, содержащиеся в больших полушариях головного мозга, составляют интеллектуальную основу человека, обеспечивают его личность, сознание, понимание. ПНС обеспечивает обоюдную связь ЦНС со всеми органами и системами организма.

Непроизвольные функции организма контролируются вегетативной (автономной) нервной системой, ее структуры находятся и в ЦНС, и в ПНС.

Никотин и нервная система

Никотин – нейротоксический яд, нарушающий гармоничное протекание электрохимических процессов нервной системы и вызывающий отмирание нейронов. При возникновении табачной зависимости происходит привыкание организма именно к никотину.

Изначально, никотин оказывает на нервную систему возбуждающее действие, однако скоро этот эффект сменяется угнетением за счет сужения сосудов. В процессе курения никотин становится для мозга своеобразным стимулятором, ускоряя проведение нервных импульсов, но затем мозговые процессы сильно тормозятся, срывает потребность мозга в отдыхе. По мере привыкания мозг сам начинает требовать «дозу», не желая работать самостоятельно, без допинга. При невозможности покурить у человека наблюдается беспокойство, сильная раздражительность, отсутствие внимательности и сосредоточенности.

Курящие люди чаще подвержены переутомлению нервной системы и неврастению. Формируется порочный круг: курильщик, который много работает, начинает курить больше и чаще, чтобы подстегнуть организм, и получает еще большее переутомление. Такие люди могут наблюдать у себя расстройство памяти, нарушение сна, головную боль, частую смену настроения, снижение работоспособности. Неврит, радикулит, полиневрит – эти заболевания ПНС также нередки у «злостных» курильщиков.

Курение пагубно сказывается и на вегетативной нервной системе, ухудшая работу внутренних органов – расстраивается деятельность сердечно-сосудистой системы, нарушается функционирование органов пищеварения.

Органы чувств также получают свою «порцию» никотинового влияния. При длительном чрезмерном курении возможны такие нарушения, как снижение остроты зрения, нарушение слуха, вкуса, обоняния.

Однако, по последним исследованиям проводимых в США, доказано, что никотин стимулирует когнитивные способности. Так же не стоит путать вред курения, и влияние оказываемое чистым никотином.

От воздействия никотина страдает интеллектуальная деятельность человека, многим без сигареты становятся не под силу умственные задачи, снижается память, ослабевает логическое мышление. Действуя на ЦНС как наркотик, никотин делает человека слабавольным, полностью зависимым от вредной привычки.

Как защитить нервную систему от воздействия никотина

Необходимо много двигаться, мышечная активность оказывает благоприятное воздействие как на работу головного мозга, так и на проводимость в нервных волокнах, кроме того, улучшенное кровообращение скажется положительно и на нервной системе.

Интеллектуальная деятельность задействует все компоненты нервной системы, поэтому разгадывайте кроссворды, больше читайте, составляйте рукописные тексты.

Правильно питайтесь, чтобы организм получал все необходимые минералы и микроэлементы. И, конечно же, откажитесь от курения. Помните, что правильное функционирование организма, и, соответственно, качественная и полноценная жизнь невозможны при нарушении работы нервной системы.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе»
НАДЕЖДА КОЛДАЕВА