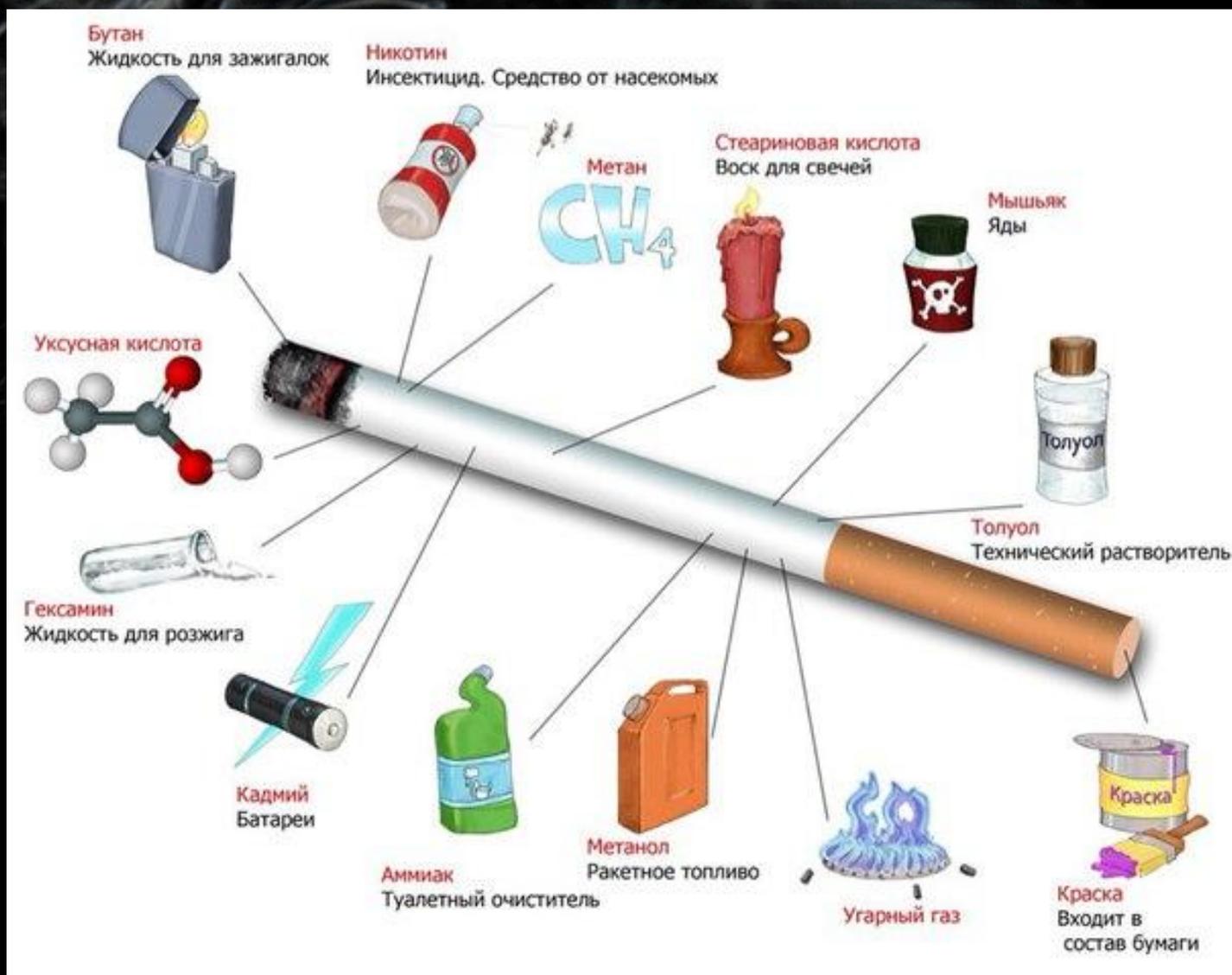




# Вред курения

# Состав табачного дыма



# Вред курения

- После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.

- Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни. Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

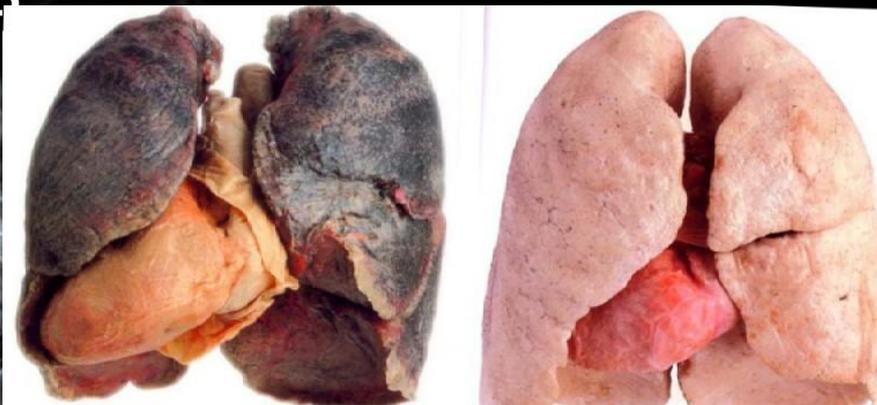
- Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.

- Вред курения еще вот в чем: последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется раковая опухоль.

# Вред относительно легких

- Курение приводит курильщика к таким страшным заболеваниям легких, как рак или туберкулез. Попадая в грудную полость, сигаретный дым, затем проходит в бронхи. Вредные вещества, которые содержатся в дыме начинают раздражающе действовать на слизистую оболочку бронхов и вызывают кашель, который в последствии становится хроническим и будет сопровождать курильщика всю его жизнь.



- Табачный дым пагубно влияет на дыхательную систему человека следующим образом:
  - раздражает трахею;
  - снижает функцию легких, в результате появляется одышка из-за отека и сужения дыхательных путей;
  - повреждает воздушные легочные мешки;
  - повышает риск инфекции легких из-за ослабления иммунитета.

А ведь легкие — важный орган нашего тела, они обеспечивают поступление кислорода, и без него нам не прожить. Люди, которым по вине курения удалили одно или часть легких, страдают от недугов из-за не достаточного содержания в их крови кислорода.

В следствии курения слизистая оболочка на легких покрывается смолой, легкие засоряются, что и препятствует при дыхании поступлению кислорода. У курильщика появляется усталость, головные боли, низкая мозговая активность. А кроме всего этого есть большой риск заболеть раком легких или туберкулезом.

Дым сигарет постоянно попадая на слизистую оболочку бронхов курильщика, вызывает в них воспалительный процесс, и если на этот очаг снова действует табачный дым, то это в итоге приводит к раковому заболеванию клеток слизистой оболочки бронхов. Основными веществами, которые содержатся в табачной смоле и вызывающими рак, являются: бензпирен, нитрозамины и радон. Признаки рака легкого — боль в области груди, повышение температуры, кашель, мокрота, кровохаркание.



# КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,  
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ  
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,  
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ  
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ  
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ  
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ



