

# ВРЕД ТАБАКОКУРЕНИЯ

## Вред табакокурения

После длительных исследований было выявлено, что в сигаретном дыме находится около 400 химических соединений, которые наносят серьезный вред здоровью. Самые опасные среди них:

Смола – канцерогенное вещество.

Никотин – яд, который в прошлом длительное время использовали в качестве крысиного яда.

Угарный газ в большом количестве может привести к удушью.

Табакокурение – вредная привычка, которая приносит огромный ущерб организму.



## ▶ **Последствия курения**

- ▶ Сигаретный дым имеет пагубное влияние на слизистые оболочки дыхательных путей. Длительное курение вызывает утолщение слизистой практически в 5 раз, что в свою очередь затрудняет дыхание.
- ▶ Увеличивается шанс заработать язву желудка.
- ▶ Табакокурение провоцирует появление различных заболеваний дыхательных путей. У людей, которые курят наблюдается постоянный сухой кашель, одышка и прочие проблемы.
- ▶ Еще одна серьезная проблема, которую вызывает табакокурение – остеопороз. В дыме находится кадмий, который отрицательно влияет на состояние костной ткани.
- ▶ Очень серьезное заболевание, которое часто приводит к смерти – рак. У курящих людей чаще всего развивается рак легких, гортани, слизистой, пищевода и мочевого пузыря. Всеми виной канцерогенные соединения, которые находятся в дыме.
- ▶ Табачный дым способствует потере витаминов. В особенности это касается витамина С.
- ▶ Курение отрицательно влияет на состояние сердца и сосудов. Никотин провоцирует увеличение сердечных сокращений, давления, вязкости крови и тромбообразования.

# Какие болезни провоцирует табакокурение?

## ► Сердечно-сосудистые

Это очень распространенные заболевания среди любителей сигаретного дыма. А многие умирают внезапно, от спазма сосудов в результате длительного курения. Дело в том, что вредная привычка провоцирует развитие ишемической болезни сердца (ИБС). Именно это заболевание является одной из основных причин смертности в нашей стране. Поэтому не будет лишним знать, что от нее умирает в 2 раза больше курильщиков, чем людей некурящих.

## Половая система

У курящих мужчин в 3 раза чаще встречается импотенция, чем у некурящих. Курящие женщины в 2,5 раза чаще страдают от фригидности. Это происходит от того, что никотин очень влияет на сосуды половых органов, способствуя их сужению.

## Сигарета и женское здоровье

Курящие дамы чаще других страдают от бесплодия. Если же беременность и наступает, то позже, чем у женщин, ведущих здоровый образ жизни. Кроме того, у них раньше наступает климакс, а значит, их организм быстрее стареет. Это происходит вследствие разрушительного влияния табака на функцию яичников. Во время беременности, у них чаще происходят кровотечения, выкидыши. Курение при кормлении грудью портит здоровье обоим...

## Курение и беременность

Малыши курящих мам начинают страдать от табака еще до своего рождения. Токсины, входящие в состав табака ослабляют развитие плода. После рождения такие малыши весят меньше своих сверстников, хуже кушают, нередко отстают в физическом и умственном развитии. У детей, мама которых курила при беременности, выше риск смерти в раннем возрасте.

## ► Кожа, дыхание, эмаль зубов

Кроме того, что табачный дым отвратительно пахнет сам по себе, он въедается в одежду, кожу человека, им пахнет изо рта. Любители выкуривать сигарету каждый 1-2 часа имеют все шансы заполучить серо-желтый налет на зубах, дурной запах изо рта, от волос. Наверное, многие знают, что целоваться с курильщиком, все равно, что нюхать пепельницу.

## Пассивное курение

Если вам захочется выкурить очередную сигарету, вспомните, что отравлению никотином подвергаетесь не только вы сами, но все окружающие, находящиеся рядом с вами. Не травите хотя бы их, если себя вам не жалко!

Наверное, вы понимаете, что вред от табакокурения – очевиден. Об этом написано на каждой пачке сигарет. Родные заядлых курильщиков каждое утро слушают глухой, мучающий кашель. Многие настаивают на прекращении этой вредной зависимости. Но что делает сам курящий? Он берет сигарету, начинает курить и кашель проходит.

Но отчего он прекращается? Да от того, что происходит очередное окуривание бронхов смолами, ядами, наркотическими веществами.

В бронхах и легких постепенно накапливается чернота, грубеют мембраны, через которые происходит газообмен. В результате пальцы рук синеют, изменяются ногти. А это характерный признак легочной патологии, обусловленной курением. В итоге, развитие гнойных бронхитов, скопление гноя в стенках воздухоносных путей, а затем – рак легких.

Бросайте курить! Если вы не можете сделать это самостоятельно, не хватает силы воли, обратитесь за помощью к психотерапевту. Доктор обязательно поможет вам вновь стать здоровым. Существует много эффективных средств.

Например, существуют противоникотиновые жевательные резинки, противоникотиновые пластыри, используется иглорефлексотерапия. Но в первую очередь, необходима, конечно, собственная воля и желание избавиться от опасной табачной зависимости.

# СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Пренебрегая всеми известными рекомендациями, девушки, однако, бурно реагируют на сообщение о том, что спазм мелких сосудов чреват преждевременным увяданием кожи. А постоянно воспаленная оболочка глаз и жерлтеющие зубы – тоже непременная составляющая курения. И, разумеется, огрубевший голос также не способствуют женской привлекательности. Какая привлекательность, если девушка вынуждена постоянно горбиться от неясных болей в спине (легкие начинают чернеть), держаться за бок (печень просаживается) и при этом кашлять? Вопрос этот не совсем риторический, на него есть ответ, но дать его должна сама девушка.





- ▶ И все же наиболее тяжелый удар курение наносит по детородной функции. Кислородное голодание тканей отзывается сбоем менструального цикла. Постоянные микроспазмы сосудов сравнимы с диверсиями, каждая из которых приближает девушку к будущему бесплодию.
- ▶ Из общего количества случаев бесплодия 40% приходится на курящих женщин. А из общего количества выкидышей на долю курящих женщин приходится 95% случаев.
- ▶ Самая страшная статистика касается разнообразных осложнений, которые медики выявляют у новорожденных. До трети всех врожденных патологий приходится на долю курящих беременных женщин.
- ▶ Что касается курения во время беременности, то это вопрос ответственности будущей матери уже не только за свое здоровье, но и за благополучие собственного малыша.

