

Табакокурение и его влияние на здоровье

*Студент Красносельского
Колледжа
Ершова Андрея Николаевича
11т
Санкт-Петербург 2016 год*

Таба

К

Травянистое растение. В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыму радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогенным действием. У курящих людей в 20 раз чаще развиваются злокачественные опухоли легких, пищевода, желудка, гортани, ночек, нижней губы и др. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этих тяжелых



Никоти

Н

До трети общей токсичности табачного дыма приходится на никотин. Это маслянистая прозрачная жидкость с неприятным запахом и горьким вкусом. Никотин является наркотиком — именно он вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов. Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг. В течение 30 лет курильщик выкуривает примерно 20 000 сигарет, поглощая в среднем 800 г никотина, каждая частичка которого наносит непоправимый вред здоровью. Никотин проникает в организм вместе с табачным дымом. Обезвреживание его происходит в основном в печени, в почках и в легких, но продукты распада выделяются из организма на протяжении 10 — 15 часов после курения. Никотин относится к нервным ядам. Он пагубно влияет на ЦНС, железы внутренней секреции и на половые железы, ведя к импотенции.



Окись углерода (угарный газ, CO)



При поступлении в организм вызывает кислородное голодание, так как нарушает способность красных кровяных клеток крови (эритроцитов) переносить кислород от легких ко всем органам и тканям, из-за чего у человека наступает удушье. При курении регулярное поступление CO в организм ведет к снижению возможностей дыхательной системы и к ограничению физической активности. По этой причине при курении мозговые клетки получают меньше кислорода, и умственная работоспособность снижается. Понятно, что курение также несовместимо с занятиями физической культурой и спортом.

ВЛИЯНИЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

В организме человека нет ни одного органа или системы, на которые бы не оказывал вредного влияния табачный дым и его составные части.

ТАБАКОКУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА

- **ЦНС** - (Уменьшается КПД из-за постоянного напряжения и кислородного голодания в мозгу)
- **Дыхательную система** - (Вызывают раздражение слизистых оболочек полости рта, носа, гортани, трахеи и бронхов, раздражению голосовых связок и сужению голосовой щели)
- **Системы кровообращения** (повышенное артериальное давление, нарушения мозгового кровообращения и деятельности сердца вплоть до инфаркта миокарда и др.)
- **Иммунитет** - (хроническое воспаление дыхательных путей, простудные и простудно-инфекционные заболевания, ангины и другие нарушения состояния миндалин.)
- **Ротовая полость** - (Из рта курильщика неприятно пахнет, язык обложен серым налетом)
- **Желудочно-кишечный тракт** - (Усиленное слюноотделение; Проглатывая слюну, курильщик усугубляет вредное действие никотина на пищеварительный аппарат. Во время курения сосуды желудка сужаются, количество желудочного сока повышено, а его состав изменен)
- **Зубы** - (Разрушение эмали зубов, развитие кариеса и появление желтого налета)

Сайты

[http://www.grandars.ru/college/medicina/vliyanie-kureniya.ht](http://www.grandars.ru/college/medicina/vliyanie-kureniya.html)
[ml](http://www.grandars.ru/college/medicina/vliyanie-kureniya.html)

Google картинки