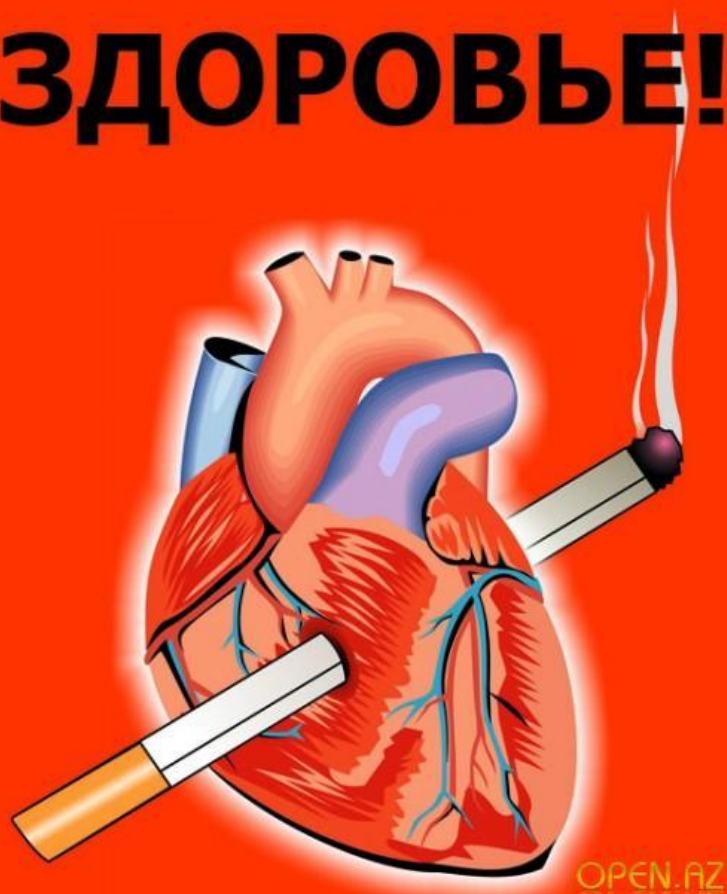




курение - это более чем привычка. Все те формы потребления табака, которые стали популярными среди населения, способствуют попаданию никотина в кровь. После проникновения сигаретного дыма в легкие никотин попадает в мозг уже через семь секунд.

**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



Дым сигарет медленно подтачивает здоровье курящего. Ученые приводят такие данные: если из тысячи папирос выделить табачную смолку, то в ней обнаруживается до 2 миллиграммов сильного канцерогенного вещества, которого вполне достаточно для того, чтобы вызвать злокачественную опухоль у крысы или кролика

Ученые полагают, что под воздействием табачного дыма происходят разрывы в молекуле ДНК. Вступая в реакцию с тяжелыми металлами (свинцом и проч.), которыми изобилует табачный дым, ДНК меняет структуру. В половых клетках закладывается «мина» — дефектные гены. Переданные, потомству, они подчас вызывают различные нервно—психические расстройства и внешние уродства.





- ⦿ химический состав табака
- ⦿ различные кислоты – 20%;
- ⦿ пектин – 10%;
- ⦿ смолы – 10%;
- ⦿ кальций – 8%;
- ⦿ азот – 7%;
- ⦿ калий – 6%;
- ⦿ НИКОТИН – 1,5-4,5%.



- Как и всякое наркотическое средство, при курении табак вызывает кратковременную стадию эйфории. Кратковременное возбуждение умственной деятельности обусловлено действием не только никотина, но и раздражением нервных окончаний полости рта и дыхательных путей агрессивными компонентами табачного дыма и рефлекторным влиянием на мозговое кровообращение



При курении происходит резкое уменьшение содержания кислорода в крови. Содержащаяся в табачном дыму окись углерода (угарный газ) связывается с гемоглобином, приводя к повышению уровня карбоксигемоглобина, который может в 15 раз превысить соответствующий уровень у некурящих. Таким образом, сокращается объем свободного гемоглобина, который является переносчиком кислорода из легких в ткани



Аммиак, формальдегид и другие агрессивные вещества табачного дыма раздражают слизистую оболочку рта, гортани-, трахеи, бронхов, поэтому у курильщиков не редкость рыхлость десен.

Токсические вещества табачного дыма подавляют активность альвеолярных макрофагов



это приводит к снижению активности местных иммунных факторов и развитию хронических инфекционно-воспалительных процессов



Как и положено любому дыму, табачный дым состоит из двух фаз: газовой фазы и фазы, содержащей твердые частицы (или капельки жидкости)

- ⦿ Газовая фаза табачного дыма содержит, главным образом, двуокись углерода (углекислый газ) и окись углерода (угарный газ)
- ⦿ Фаза, содержащая твердые частицы, состоит, в основном, из никотина, воды и смолы – табачного дегтя.



Коронарные сосуды курильщика спазмированы, сужены, и, следовательно, приток крови по ним весьма затруднен. А во-вторых, кровь, циркулирующая в организме курильщика, бедна кислородом. Так как 10% гемоглобина, выключены из дыхательного процесса: они вынуждены нести на себе «мертвый груз» - молекулы угарного газа.

Лёгкие курильщика

Окись углерода, или угарный газ, обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови - гемоглобин. Образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород; в результате нарушаются процессы тканевого дыхания





В момент затяжки дымом сигареты температура на ее конце достигает 60 градусов и выше. В таких термических условиях происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная, синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы



Никотин появляется в тканях мозга спустя 7 секунд после первой затяжки. Никотин как бы улучшает связь между клетками мозга, облегчая проведение нервных импульсов.

Мозговые процессы благодаря никотину на время возбуждаются, но затем надолго тормозятся

часть составляющих табачного дыма попадет в нашу кровь, а другая часть столь же осядет на мельчайших деталях легких, повреждая их



В последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним в первую очередь относятся бензопирен, радиоактивные изотопы и другие вещества табачного дегтя. В нем особенно много веществ вызывающих рак. Многие из этих веществ оказывают не только токсическое, но и мутагенное и канцерогенное действие на клетки



**507 часов**  
**В ГОД**  
**у вас ворует**



**сигарета!**

Табачная зависимость по Международной Классификации Болезней (V МКБ-10) включена в раздел «Психические расстройства и расстройства поведения связанные (вызванные) с употреблением психоактивных веществ»



**СКАЖИ  
КУРЕНИЮ**

