

ЧОМУ ШКІДЛИВО КУРИТИ

Однією зі шкідливих звичок, найбільш небезпечних для здоров'я — є паління. У наш час вона перетворилася на масову "епідемію" яка завдає значної шкоди здоров'ю. За даними ВОЗ в світі кожна 6 секунд помирає одна людина від захворювань, пов'язаних з палінням, а щорічно з цієї причини помирає 5 млн. осіб. Якщо ці тенденції зростатимуть, то до 2012 року щороку передчасно будуть померати 10 мільйонів людей.

Особливого розмаху набуло паління серед молоді. Проведеними дослідженнями доведено, що переважна більшість починає палити у віці між 15 і 20 роками. Це є намагання задовольнити свою цікавість, приклад батьків і ровесників, які палять тощо. Бажання бути прийнятим у середовищі ровесників, здаватися дорослішим також спонукає брати цигарку.

Тютюн і його дим надзвичайно токсичні. До їхнього складу входить близько 300 різних видів сполук, більшість з яких шкідливі для людини. При тривалому палінні нікотин впливає на роботу багатьох внутрішніх органів, на нервову, серцево-судинну систему, ГОЛОВНИЙ МОЗОК.

**Що таке тютюн? Тютюн — це
однорічна рослина з родини
пасльонових, висушені листки якої
після спеціальної обробки
подрібнюють і використовують для
куріння. До складу листків тютюну
входять такі речовини як нікотин,
білки, вуглеводи, органічні кислоти,
смоли і ефірні олії. Основна
особливість тютюну, завдяки якій він
відрізняється від інших рослин родини
пасльонових, — вміст нікотину.**

Нікотин — одна з найсильніших рослинних отрут, основна складова частина тютюнового диму. У чистому вигляді це безбарвна оліїста рідина неприємного запаху, гірка на смак. Вона добре розчиняється у воді, спирті, ефірі й легко проникає крізь слизові оболонки порожнини рота, носа, бронхів, шлунку.

Смертельна доза нікотину для людини — 50-70 мг (1 мг на кілограм маси тіла). Відомо, що кількість нікотину, який надходить із тютюнового диму в організм, становить приблизно 1/25 вмісту його в тютюні. Важливе значення має те, як часто роблять затяжки під час куріння. Людина дістає смертельну дозу нікотину. Викурюючи 20-25 сигарет на день.

Легені двох людей

КУРЦЯ

НОРМАЛЬНОЇ
ЛЮДИНИ

Куріння — соціальне лихо. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, дорослих, ровесників підліток починає курити — спочатку робить одну затяжку, викурює одну сигарету, а потім тягнеться до лиховісної пачки знову і знову. І так куріння стає звичкою. А почати куріння набагато легше, ніж покинути. Отож, краще не починати.