

О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ Я



Каждый год во
всём мире табак
убивает почти 3
миллиона человек.
Если так будет
продолжаться то
скоро
1,5 млрд. человек в
год будет умрёт от
рака



Курение



В листьях табака содержится один из самых ядовитых веществ - никотин. Он вырабатывается в корнях растения и оттуда поступает в другие части, в том числе и в листья. Разные сорта табака содержат от 0,3 до 7% никотина, причем наибольшее его количество - в дешевых сортах табака, наименьшее - в дорогих. При курении табака никотин поступает в организм. Доза никотина в 30-60 мг для человека смертельна, 5-6 мг вызывает острое отравление.



Никотин - яд нервной системы. В малых дозах никотин действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности).



Симптомы отравления никотином у лиц, начинающих курить, следующие: тошнота (иногда рвота), возникает головокружение и головная боль. У постоянных курильщиков, напротив, происходит возбуждение мозговой деятельности и наступает ощущение удовлетворения. Однако симптомы отравления присутствуют также: некоторое повышение кровяного давления и учащенный пульс.



Курение - это не только вредная привычка, по своей силе она сродни определенной форме наркотической зависимости (никотинизм).

Главная опасность никотина заключается в том, что никотиновая зависимость поддерживает потребление табака, которое неизбежно сопровождается поступлением в организм всех вредных компонентов табачного дыма. А сигареты содержат более десятка химических соединений: аммиак, кадмий, уксусную кислоту, толуол, мышьяк, метанол и др.

В свете этого представляется обоснованным, что уменьшение содержания никотина в сигаретах будет способствовать тому, что у курильщиков не будет развиваться зависимость и они сумеют вовремя остановиться. Однако все происходит совершенно наоборот. Курильщик, перешедший на "лёгкую" марку сигарет, как правило, этим успокаивается, несмотря на то, что вредность пристрастия к курению табака воспринимается современным человеком почти как аксиома.



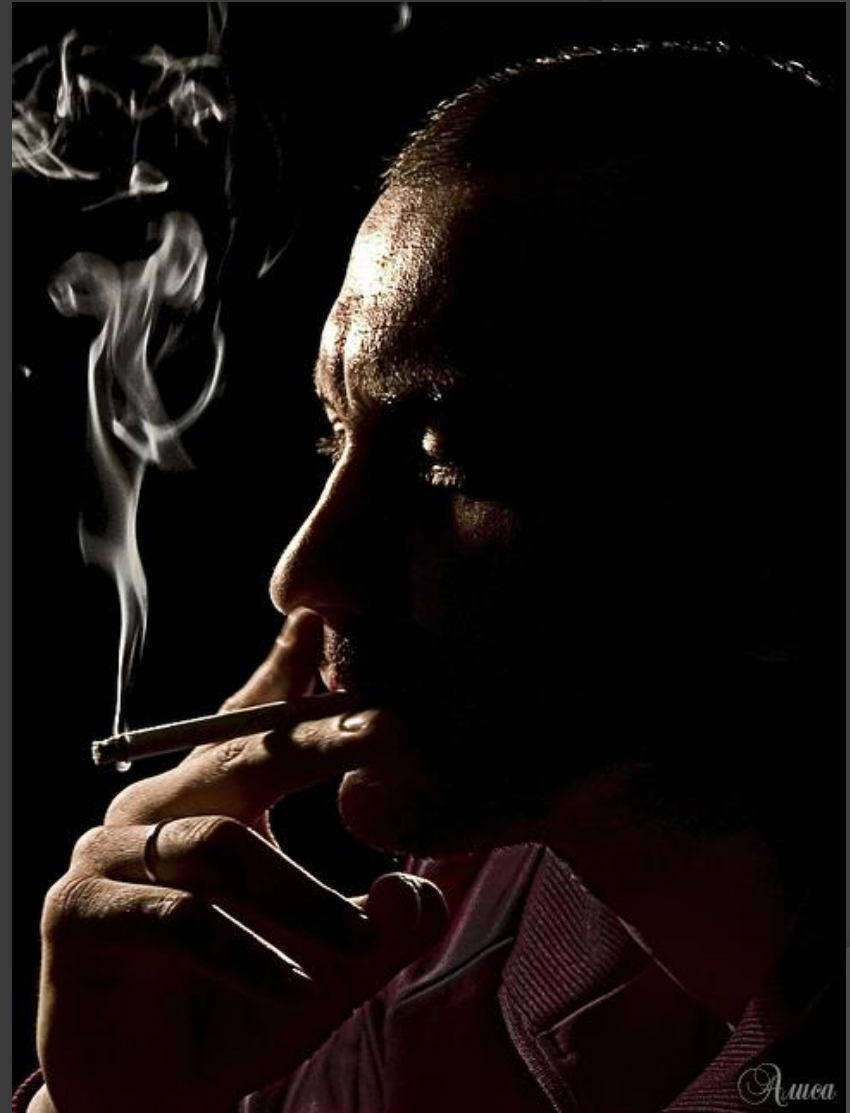
Нет ни одного органа, на который бы курение не действовало губительно. С каждым годом все новые исследования последствий этой пагубной слабости человечества значительно расширяют список заболеваний. Сюда вошли нарушение обмена веществ, лейкемия, катаракта, склероз, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой и репродуктивной систем, целый букет онкологических заболеваний, начиная с рака легких.



Кроме того, статистика свидетельствует, что у курящих частота заболеваний язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки вдвое выше, чем у некурящих. Поскольку сигарета на какое-то время притупляет чувство голода, то курящий человек вместо (или вместе) с чашечкой кофе предпочтет не бутерброд, а именно сигарету, что поспособствует развитию желудочно-кишечных заболеваний.

В прямой зависимости находится курение и психическое здоровье человека, уровень его энергии и жизнеспособности. Если курящий нервничает, то успокаивается за счет сигареты, однако при этом эффект "расслабления" достигается за счет тормозящего действия табачных ядов на важные участки нервной системы.

Кроме того, привыкая к курению, человек получает новый источник стресса - отсутствие сигареты, без которой он уже не может расслабиться. Получается порочный круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения





Кого рожают курящие женщины?

Курить во время беременности плохо, просто недопустимо, ведь от этого рождаются слабые дети: весят они мало, болеют часто. Об этом знают все. А не так давно ученые доказали, что ребенок, еще в животе матери привыкший к никотину, рискует стать толстым курящим психом с преступными наклонностями и «волчьей пастью».



Никотин, угарный газ и даже некоторые радиоактивные вещества из сигарет, попадая в организм беременной женщины, после первой же затяжки моментально проникают сквозь плаценту к ребенку. Причем концентрация всех этих веществ в организме плода гораздо выше, чем крови матери! От никотина возникает спазм сосудов плаценты, и у ребенка возникает кислородное голодание. Ядовитые вещества действуют на все его нежные органы, мешают малышу нормально развиваться.

В результате большинство детей, рожденных курильщицами, появляются на свет с низким весом, часто болеют, развиваются медленнее, чем их сверстники, чаще умирают в детстве. Курение во время беременности увеличивает риск ее неблагоприятного завершения почти в 2 раза!



А теперь о хороших новостях.

После того, как вы бросите курить:

Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель.

Высыпаться станете легче.

Повысится работоспособность.

Общий тонус значительно возрастет.

Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

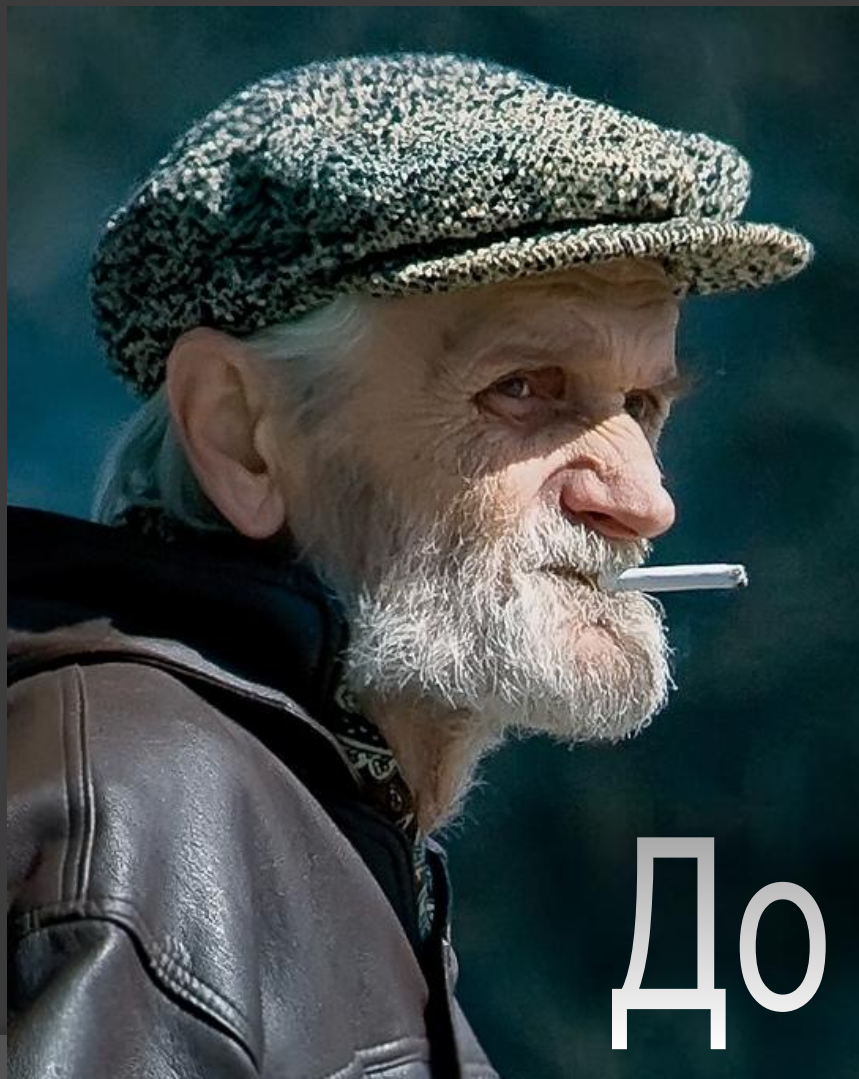
Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.



Запомните!

- Табачный дым содержит много вредных веществ – никотин, угарный газ, деготь и др. В виде паров никотин проникает в лёгкие, а также заглатывается со слюною в желудок. Курящий по пачке сигарет в день вводит в свой организм малыми дозами 90мг никотина, который вызывает постепенное и длительное отравление.

Курение



Курение

- У курящих школьников притупляется память, снижается внимание, появляется вялость. Для молодого организма курение **ОСОБЕННО ВРЕДНО**, он быстро привыкает к никотину.
- Прекращать дурную привычку надо сразу. Надо заниматься спортом, учёбой это поможет отвлечься.



Курение



