

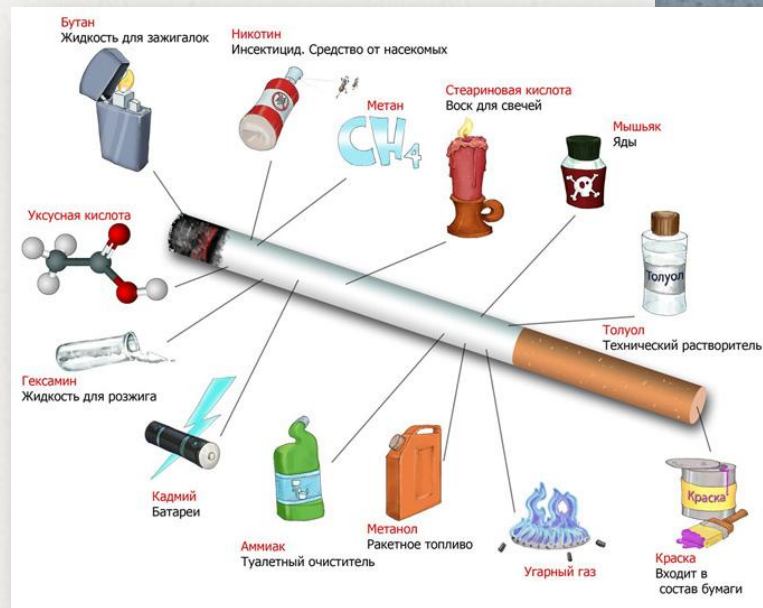
# КУРЕНИЕ

*Влияние курения на организм человека*

# Вред курения

## Состав табачного дыма:

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.



Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700– 900 градусов! Легкие курильщика со стажем – черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дымом. Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарную болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев.



Примерно **25 %** регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить **на 10, 20 или 30 лет дольше**. Умершие вследствие курения в среднем теряют 15 лет своей жизни.

**Курение наносит страшный вред**, так как курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевого пузыря, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.



Курение вредит сердцу, так как частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.



Вред курения еще вот в чем: в последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим **рак**. К ним, в первую очередь, относятся бензапирён и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это и есть табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак. Если ухо кролика несколько раз смазать табачным дегтем, то у животного образуется **раковая опухоль**.

# Вред курения для женщин

Для женщины курение особенно вредно, так при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение, тошнота и возможна рвота.



Молодая девушка не может не замечать, что у неё появляется кашель (особенно по утрам), осиплость голоса, запах изо рта, кожа становится дряблой, желтеют зубы и вообще девушка выглядит старше своих сверстниц, тем не менее она продолжает курить, хотя и *пытается уменьшить вред от курения*, переносит на легкие и «женские» (тонкие) си



Из-за вреда курения у женщин повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Немецкий врач-гинеколог Бернхард, обследовав около 6 тысяч женщин, установил, что бесплодие наблюдалось у курящих женщин в 42 %, а у некурящих – лишь в 4 %. Табак дает 96 % выкидышей, 1/3 недоношенных детей.

Табак разрушает и тех, кто курит, и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками. Курящие женщины, как правило, рано стареют, у них преждевременно наступает половое увядание.



# Вред курения и психика человека

Исследования подтвердили тот факт, что к курению склонны люди с психическими расстройствами. Выяснилось, что люди с психическими расстройствами выкуривают на 40% больше, чем без психических расстройств. Врачи уверены, что курение и психические расстройства взаимно усиливают друг друга.



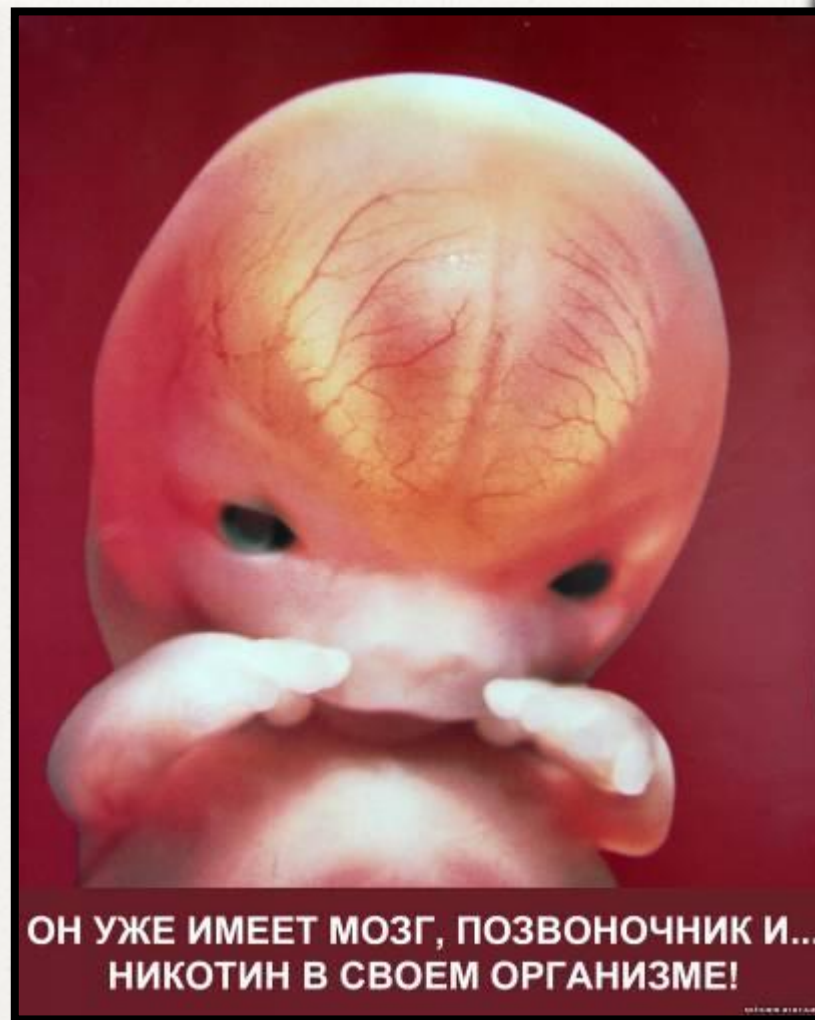
# Вред курения для окружающих

О вреде курения для окружающих становится все больше данных. В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких **3 тыс. человек**, от болезней сердца – **до 62 тыс. 2,7 тыс. детей** по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти.

Значительно повышается опасность заболеть не только раком легких, но и некоторыми другими видами этого страшного недуга.



Установлено, что более 40 компонентов табачного дыма канцерогенны, 6 пагубно влияют на способность к деторождению и общее развитие ребенка. Вообще вдыхание табачного дыма гораздо опаснее для детей.



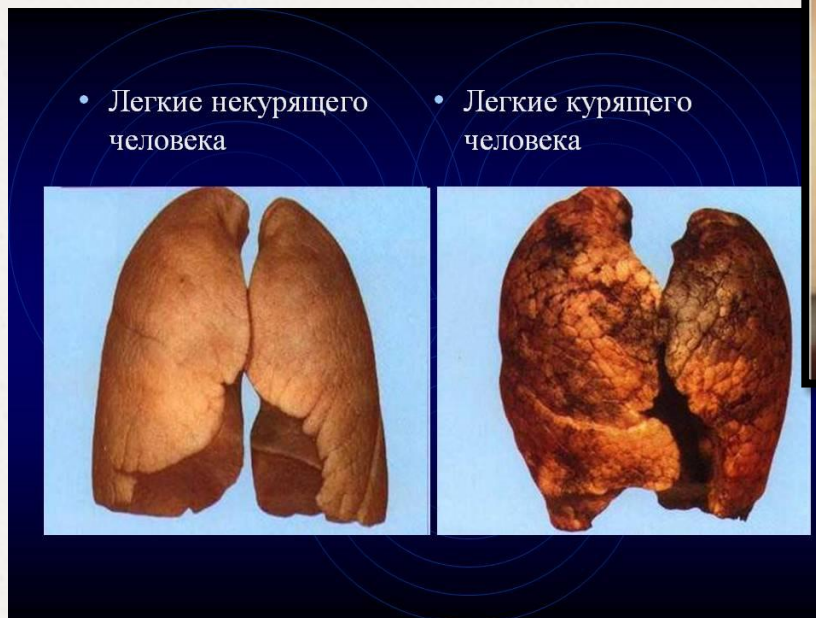
Обследование более 32 тыс. пассивно «курящих» женщин, которое было проведено специалистами Гарвардского университета, показало, что представительницы прекрасного пола, регулярно подвергающиеся воздействию табачного дыма дома и на работе, в 1,91 раза чаще страдают сердечными болезнями, чем не вдыхающие его.



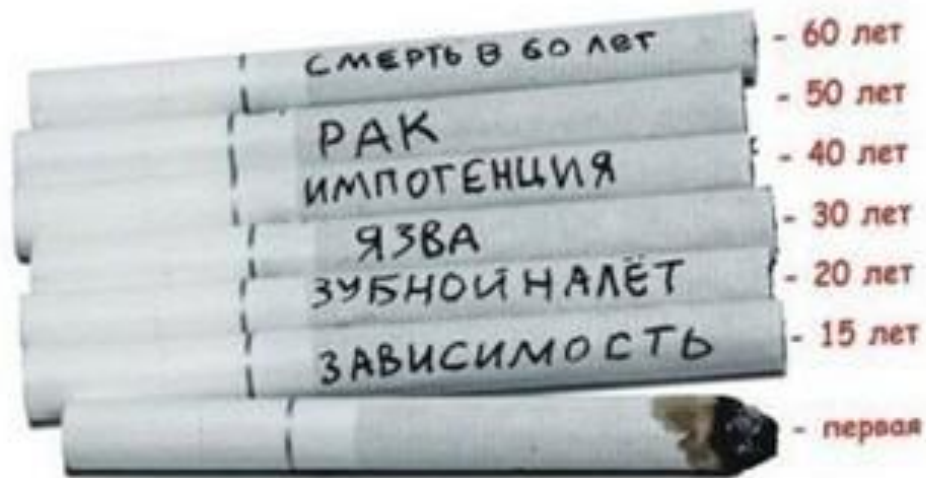
Если же женщина курит пассивно лишь эпизодически, показатель заболеваемости уменьшается до 1,58. Согласно данным, собранным Американской ассоциацией по исследованию сердца, если в доме курят, это крайне неблагоприятно отражается на детях, имеющих высокий уровень холестерина в крови. Сигаретный дым уменьшает у них содержание так называемого полезного холестерина, который предохраняет от сердечных болезней.



Курение – это привычка,  
противная зрению,  
невыносимая для обоняния,  
вредная для мозга, опасная  
для легких.







Алексей Кремлиев



(c) Wenz

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ?

RC-MIR.com

