

# ВРЕД КУРЕНИЯ

То, что курение табака наносит серьёзный вред здоровью организма человека, уже не вызывает сомнений. Сигарета содержит более четырёх тысяч вредных веществ! Запомнить на память все их конечно нереально.

Тем не менее знать три самые основные группы токсинов надо. Первая группа - это смола. Она содержит в себе сильнейшие канцерогенные вещества, которые сильно раздражают ткани бронхов, а также и лёгких. А как известно, канцерогены - это вещества, способствующие развитию рака. По статистике 85 % заболеваний раком лёгких вызвано именно курением. Также курением вызвана большая часть раковых заболеваний полости рта и гортани. Смола также и есть самая главная причина кашля и хронических бронхитов у курильщиков.

Ко второй группе относится сам никотин. Никотин - это наркотическое вещество, которое оказывает стимулирующее действие. Никотин, также как и любое другое наркотическое вещество, вызывает привыкание, перерастающее в зависимость. Частота сердечных сокращений увеличивается, артериальное давление повышается, и всё это из-за никотина. После стимуляции мозга, наступает период значительного спада, достигающий до депрессии, из-за чего появляется желание повысить дозу никотина. Всем подобным наркотическим стимуляторам принадлежит некий двухступенчатый механизм, вначале он возбуждает, а потом истощает. Когда человек отказывается от курения, у него возникает некий синдром отмены, который будет длиться около 2-3 недель. Часто встречающимися признаками отмены никотина, как правило, являются чрезмерная раздражительность, могут быть нарушения сна, сильное беспокойство, а также сильное снижение общего тонуса. Все признаки абсолютно никакой опасности не представляют для здоровья. Со временем они постепенно будут уменьшаться, а после пройдут совсем. Поступление никотина в организм после большого перерыва быстрыми темпами восстановит прежнюю зависимость.

К третьей группе вредных веществ относят токсичные газы, а именно цианистый водород, азот, окись углерода и другие. Самый главный ядовитый компонент, содержащийся в табачном дыму, - это, конечно, окись углерода, которую ещё называют угарным газом. Он, как известно, образует с гемоглобином очень прочную связь, из-за чего происходит так, что количество гемоглобина, способного переносить кислород, уменьшается, что приводит к кислородному голоданию. По этой причине большое количество курильщиков мучаются постоянным кислородным голоданием. Это отчётливо ощущается ими при физических нагрузках. Особенно это заметно курильщикам при подъёме по лестнице или на пробежке, появляется быстрая одышка. К большой опасности смертельных отравлений относится угарный газ, который абсолютно бесцветный и не имеет запаха. В табачном дыму содержится 4 000 токсичных веществ, а это в 4 раза больше, чем в выхлопах машин. То есть курение сигареты на протяжении одной минуты можно сравнить с тем, что курильщик будет дышать выхлопами машины на протяжении 4 минут.



# Курение-вред для себя и окружающих



**Спасибо за внимание**