

ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ.

Табак пагубно воздействует на здоровье.

Обращаем внимание, что курение приводит к развитию многих смертельных заболеваний:

- Рак легких;
- Хронический бронхит;
- Ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда;
- Инсульты;
- Язвенная болезнь и рак желудка.

Доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от болезней сердца в 25% всех случаев. Примерно 25% регулярных курильщиков 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 10-15 лет своей жизни.

Почему же сигаретный дым так опасен?

Табачный дым содержит около 4000 известных химических веществ

Никотин - один из сильнейших растительных ядов. При курении никотин вызывает сужение артерий, затрудняя тем самым доступ кислорода, переносимого кровью, к сердцу, мозгу, нижним конечностям и другим органам. Причем никотин действует быстро, сужая сосуды в течение минуты после первой затяжки. Нормальный просвет сосудов восстанавливается нескоро.

Кроме того, никотин, попадая в кровоток, раздражает надпочечники, которые выбрасывают в кровь гормон адреналин, тоже суживающий сосуды и повышающий кровяное давление. Постоянное поступление в кровь адреналина вызывает стойкие изменения сосудистых стенок.

Для действия никотина характерно также понижение аппетита, нарушение функций желудка, резкое снижение насыщенности организма витамином С, не нормализующееся даже при введении больших доз аскорбиновой кислоты.

Никотин оказывает пагубное действие на половую и детородную функции, на зрение и слух.

Оксид углерода или угарный газ - также является весьма ядовитым соединением, входящим в состав табачного дыма.

Известно, что, протекая по мельчайшим сосудам лёгких, кровь отдает углекислый газ, который мы выдыхаем, и поглощает из воздуха кислород, который затем разносится всем органам и тканям. Находящаяся в табачном дыме оксид углерода обладает в сотни раз большим сродством, чем кислород, с гемоглобином красных кровяных шариков. Поэтому она вытесняет кислород из соединения с гемоглобином, образуя карбоксигемоглобин, а это препятствует нормальной доставке кислорода нуждающемуся в нем мозгу и другим органам. В результате у курильщиков развивается хроническое кислородное голодание, от чего страдает сердечно-сосудистая система, а также другие органы и ткани.

Табачный деготь является раздражителем дыхательных путей и способствует развитию хронического бронхита, бронхиальной астмы, эмфиземы легких. Но самое страшное, что он представляет собой сильный канцероген, который способен подавлять противоопухолевый иммунитет и