

повреждать ДНК клеток, подводя их к злокачественному состоянию. Поэтому курение часто приводит к онкологическим заболеваниям.

Вредное действие на дыхательные пути оказывают десятки различных спиртов, альдегидов, кетонов, фенолов, содержащихся в табачном дыме. Обладающие сильным раздражающим действием акролеин, муравьиная и уксусная кислоты, другие вещества вызывают воспаление слизистых оболочек, выстилающих бронхиальное дерево, и более глубоких слоев бронхиальной стенки.

Обнаружены в табачном дыме более **50 соединений**, обладающих свойством вызывать злокачественные опухоли, в том числе и небезызвестный бенз(а)пирен, оказывающий также мутагенное действие.

Найдены также **радиоактивные вещества**, которые табак в большом количестве усваивает из почвы, воды и воздуха, особенно там, где отмечается повышенный фон радиации.

Это далеко не полный перечень и характеристика тех ядов, которые входят в состав табачного дыма.

### **Курение табака и нервно-психическое состояние организма.**

Физиолог И.П. Павлов еще в начале века установил, что табачный дым, как и алкоголь, обладает двухфазным действием на центральную нервную систему. Вначале происходит расширение кровеносных сосудов мозга, что ощущается человеком как прилив сил. Но за этим обязательно следует вторая фаза, противоположная по действию и более продолжительная. Кратковременная бодрость сменяется длительным утомлением.

Со временем для подъема жизненных сил организма человеку приходится всё чаще прибегать к сигарете, всё глубже затягиваться. Сигарета становится для такого человека необходимой. Постепенно развивается повышенная утомляемость, «необъяснимая» слабость, сопровождающие каждого курильщика.

Компоненты табачного дыма (особенно угарный газ) укоряют процессы старения в организме и приводят к другим нарушениям:

- кожа страдает от кислородного голодания, приобретает нездоровый серый цвет, теряет эластичность и рано увядает, а также выглядит плохо из-за закупоренных пор и источает неприятный запах;
- десна и зубы, под воздействием табачного дыма, подвергаются серьезным заболеваниям, кроме того, появляется неприятный характерный запах изо рта;
- волосы становятся ломкими;
- от постоянного сужения сосудов пересыхает слизистая глаз, желтеют белки, а в некоторых случаях ухудшается зрение и развивается конъюнктивит.

Перечисленные выше последствия следует также дополнить особенностями воздействия курения отдельно на женский, мужской и детский организмы.

**Отказ от курения принесет Вам ощутимые преимущества для здоровья:** улучшится кровообращение, усилится функция легких, снизится риск развития ишемической болезни, инсульта, рака легких и других органов, увеличится продолжительность жизни, снизится вероятность импотенции, проблем с наступлением беременности, преждевременных родов.