

Буклет о вреде курения



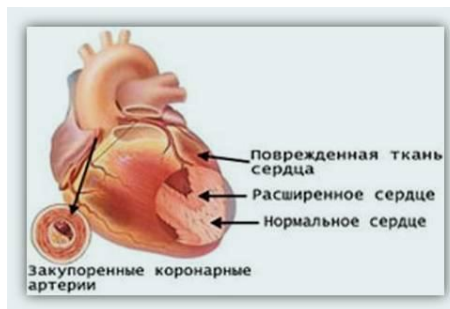
дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Почему же люди не умирают сразу, закулив первую сигарету? Дело в том, что никотин поступает в организм небольшими порциями, часть его успевает нейтрализоваться, развивается постепенное привыкание к нему.



Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза. Расстройство нервной системы проявляется понижением трудоспособности, дрожанием рук,

ослаблением памяти. При курении в кровь поступает большое количество угарного газа, который образует с гемоглобином карбоксигемоглобин - стойкое соединение, которое не участвует в транспорте кислорода, вследствие чего наступает кислородное голодание мозга.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта. В результате хронического воспаления бронхи расширяются, образуются бронхоэктазы с тяжёлыми последствиями - пневмосклерозом, эмфиземой легких, с так называемым легочным сердцем, ведущему к недостаточности кровообращения. Это и определяет внешний вид заядлого курильщика: хриплый голос, одутловатое лицо, одышка.



Часто курящие испытывают боли в сердце. Это связано со спазмом коронарных сосудов, питающих мышцу сердца, с развитием стенокардии (коронарная недостаточность сердца). Никотин в табачном дыме вызывает существенное увеличение частоты сердечных сокращений и кровяного

давления. В результате курения сердце вынуждено работать с большей нагрузкой и ему нужно больше кислорода. А количество кислорода, которое переносится кровью к сердцу, у курящего снижается. Никотин и другие табачные токсины повреждают стенки артерий, а жироподобные вещества, циркулирующие в крови, просачиваются в эти поврежденные стенки. В результате стенки артерий покрываются рубцами и утолщаются, их просвет суживается и почти перекрывается. Итогом является ухудшение питания сердечной мышцы и, как результат, болезни сердечно-сосудистой системы - гипертония, инфаркты, инсульты. Часто кровь, протекающая через такие суженные сосуды, внезапно сворачивается с образованием тромбов (коронарный тромбоз), вызывая серьезные повреждения сердечной мышцы. Коронарный тромбоз является распространенной причиной смерти курящих мужчин и женщин в возрасте от 35 до 65 лет. Инфаркт миокарда у курящих встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих. Продолжая курить после инфаркта, курильщик увеличивает свои шансы на второй инфаркт.



Во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет. В России курит почти треть всего населения в возрасте от 15 лет и старше. Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажжённую сигарету.

Табачный дым содержит более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. В