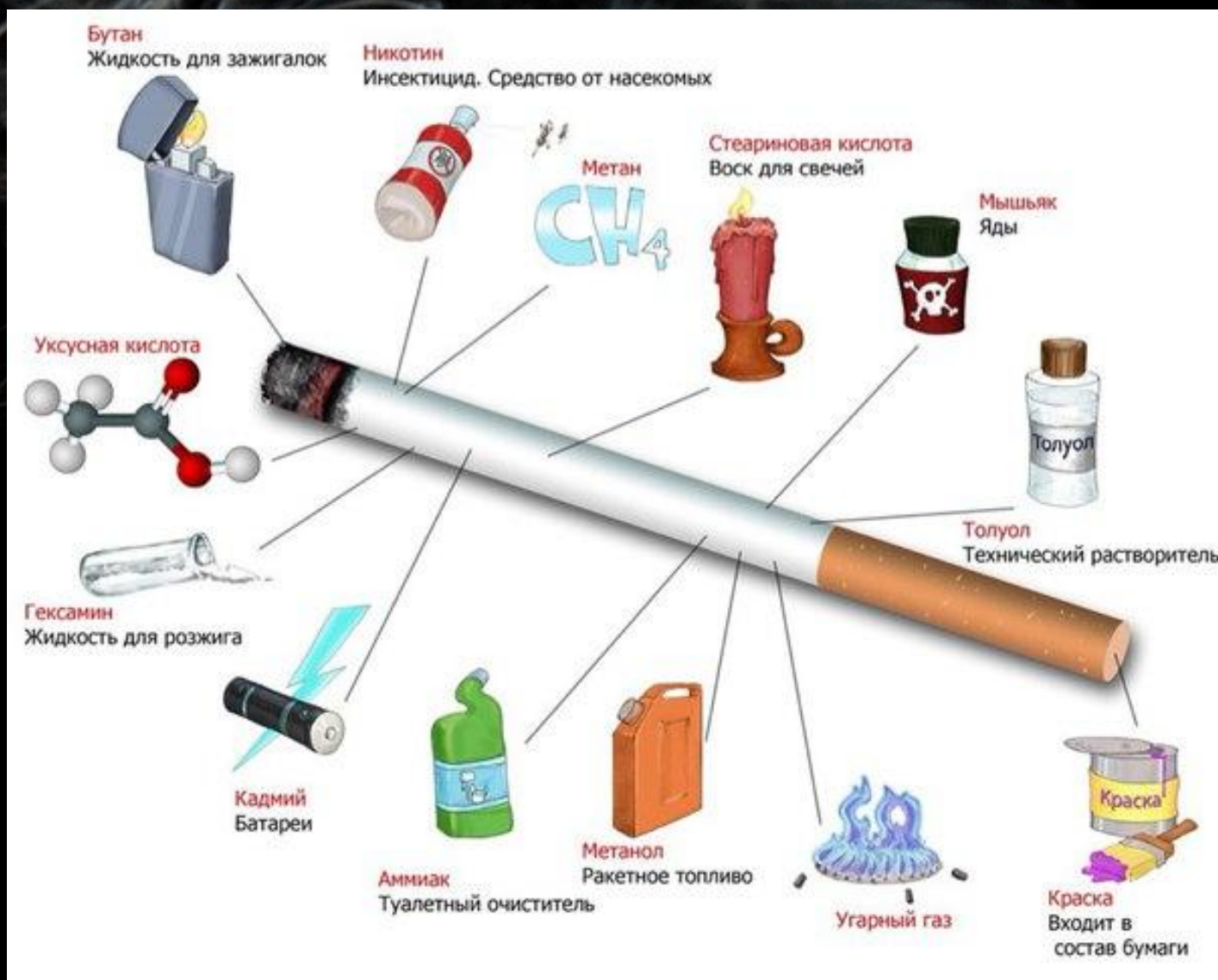


A black and white photograph of smoke or smoke rings rising against a black background. The smoke is captured in various stages of movement, with some forming distinct rings and others as wispy trails. The lighting highlights the intricate textures and swirling patterns of the smoke.

Вред курения

Состав табачного дыма



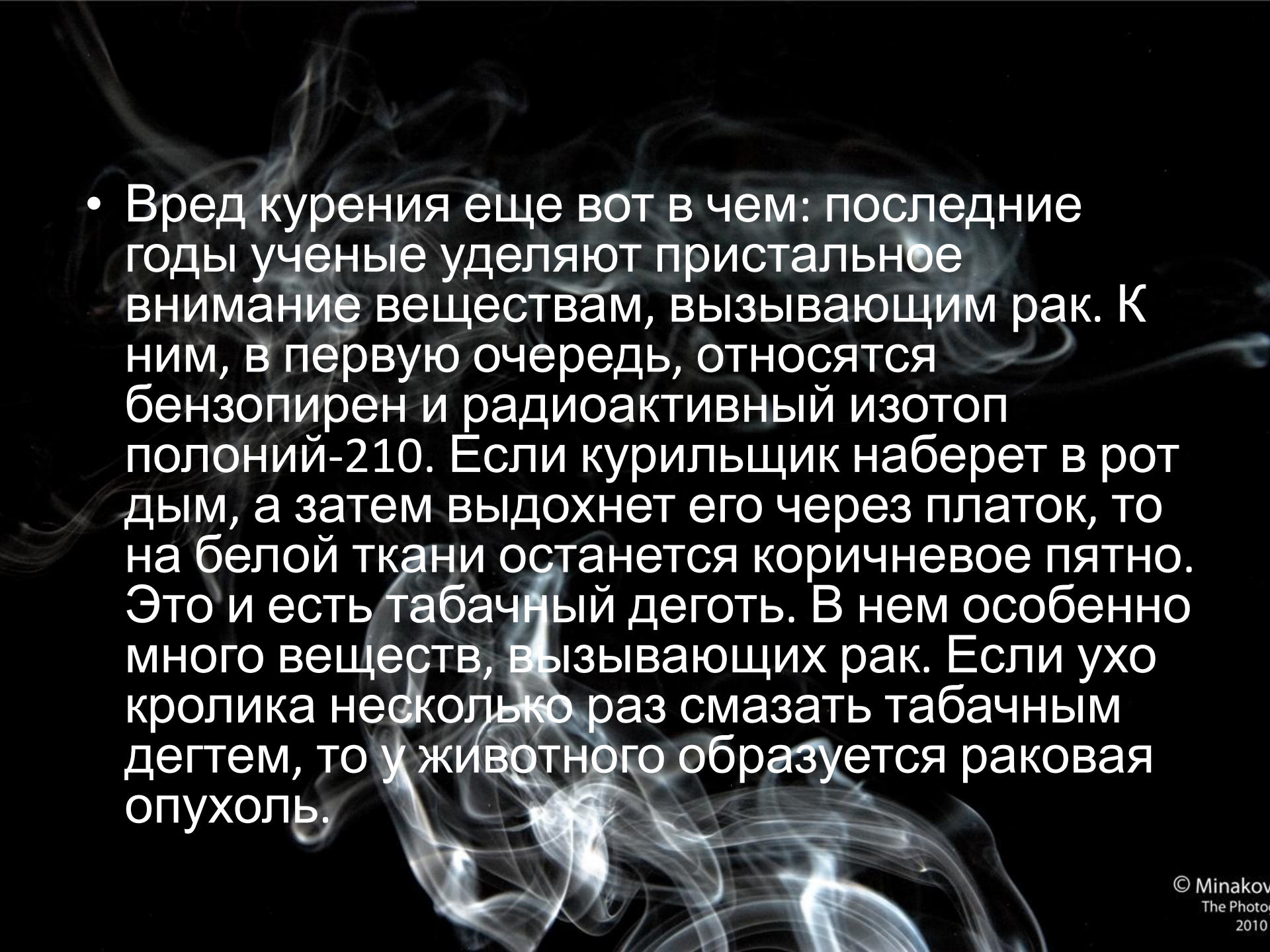
Вред курения

- 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 дыма.

- Вред курения в том, что оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная 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 потеряют 15 лет своей жизни. Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

- Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Курение вредит сердцу, так 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: последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензопирен 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 относительно легких

- Курение приводит курильщика к таким страшным заболеваниям легких, как рак или туберкулез.

Попадая в грудную полость, сигаретный дым, затем проходит в бронхи. Вредные вещества, которые содержатся в дыме начинают раздражающе действовать на слизистую оболочку бронхов и вызывают кашель, который в последствии становится хроническим и будет сопровождать курильщика всю его жизнь.



- Табачный дым пагубно влияет на дыхательную систему человека следующим образом:
 - раздражает трахею;
 - снижает функцию легких, в результате появляется одышка из-за отека и сужения дыхательных путей;
 - повреждает воздушные легочные мешки;
 - повышает риск инфекции легких из-за ослабления иммунитета.

А ведь легкие — важный орган нашего тела, они обеспечивают поступление кислорода, и без него нам не прожить. Люди, которым по вине курения удалили одно или часть легких, страдают от недомоганий из-за не достаточного содержания в их крови кислорода.

В следствии курения слизистая оболочка на легких покрывается смолой, легкие засоряются, что и препятствует при дыхании поступлению кислорода. У курильщика появляется усталость, головные боли, низкая мозговая активность. А кроме всего этого есть большой риск заболевания раком легких или туберкулезом.

Дым сигарет постоянно попадая на слизистую оболочку бронхов курильщика, вызывает в них воспалительный процесс, и если на этот очаг снова действует табачный дым, то это в итоге приводит к раковому заболеванию клеток слизистой оболочки бронхов. Основными веществами, которые содержатся в табачной смоле и вызывающими рак, являются: бензпирен, нитрозамины и радон. Признаки рака легкого — боль в области груди, повышение температуры, кашель, мокрота, кровохаркание.



КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ,
ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ
ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ
БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ
ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ
ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ



