



Шкідливий вплив тютюнопаління

Тютюнопаління

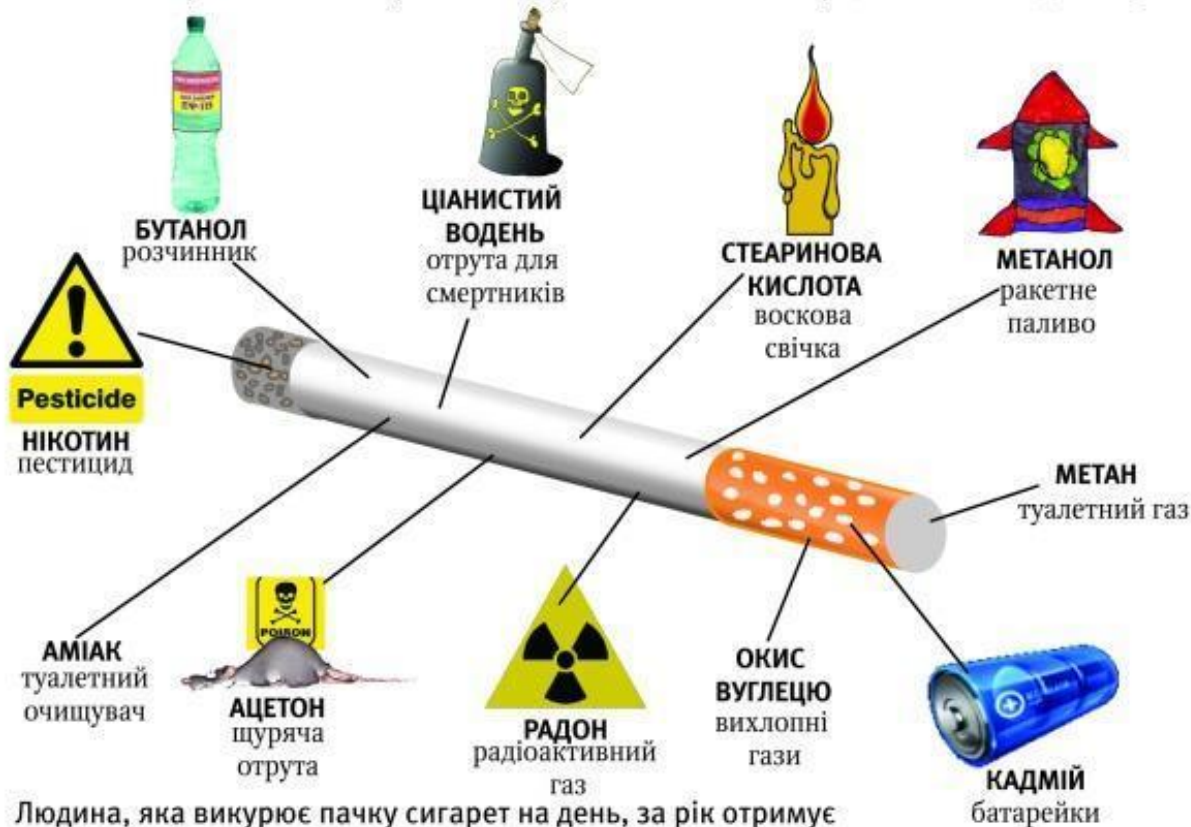


- **Тютюнопаління** - одне з найбільш поширених видів побутової токсикоманії, сама найпоширеніша у всьому світі шкідлива звичка. Залежність від тютюну внесено в Міжнародну класифікацію хвороб. Нікотин є своєрідним стимулятором нервової системи, що має патологічний вплив на організм особливо у розвитку ракових хвороб.

- Здійснюється паління вдиханням різних тліючих рослинних продуктів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини. Він містить нікотин, чадний газ, аміак, синильну кислоту, ціанистий водень, ацетон і значну кількість речовин, які спричиняють утворення злоякісних пухлин. Доза нікотину 60мг-сметрельна, в одній сигареті в середньому 0,5 мг.

ЩО Є У СИГАРЕТІ?

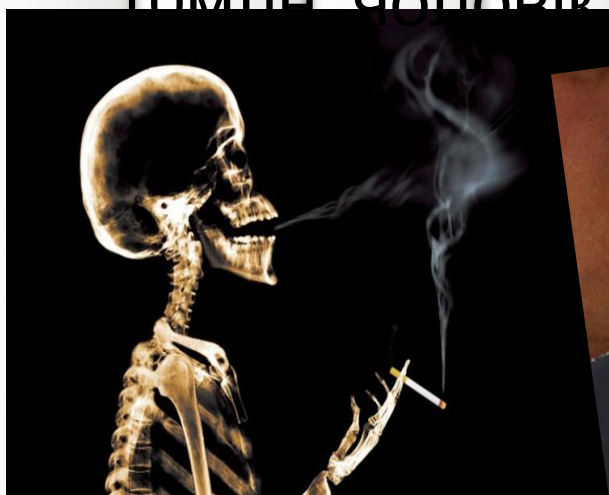
Тютюнові вироби містять приблизно 4000 хімічних сполук, тютюновий дим – 5000



Людина, яка викуряє пачку сигарет на день, за рік отримує дозу опромінення у 500 рентген.

За даними ВООЗ в світі понад 1,1 млрд. людей, що мають цю шкідливу звичку. Розвинені країни 76% тютюну експортують. При цьому вирощують дуже дешевий та неякісний тютюн. Сигарети із цього тютюну завозять в Україну та інші слаборозвинуті країни.

- **Тютюн** – найголовніший і найглобальніший вбивця. Тобто кожних 8 секунд на земній кулі помирає людина з цієї причини. Якщо відношення до тютюнопаління не зміниться, то за прогнозами експертів у 2030 році з цієї причини буде померати понад 10млн чоловік



Вживання тютюну відбувається через органи дихання. Тому перш за все страждає легенева система: повітряні шляхи і легенева тканина. Легені у 80% курців чорного кольору.



Якщо починати курити у віці 12-13 років, то у 67% у тридцятирічному віці можна мати таке захворювання як емфізема легенів. Тютюнопаління є причиною 90% усіх випадків захворювань на рак легенів.



- Найбільше страждає від тютюнопаління репродуктивна функція людини. Згідно досліджень англійських вчених 120 тисяч англійців у віці від 30 до 40 років стали імпотентами саме через тютюновий дим. У сім'ях де вживали тютюн під час вагітності - природжені каліцтва у дітей трапляються вдвічі частіше, народжуються неповноцінні та мертвонароджені діти та викидні. Особливо до 70% природжених вад та дефектів лица.

Матері які палили під час вагітності мають дітей з відхиленою від норми поведінкою, ці діти гірше вчаться в школі і частіше розпочинають вживання наркотичних препаратів. Куріння під час вагітності збільшує ризик викиднів, знижує масу тіла новонароджених, збільшує частоту внутрішньоутробних випадків смерті плоду, є причиною гальмування фізичного і розумового розвитку





Деякі інгредієнти тютюнового диму розчиняються в слині і з нею потрапляють у шлунок, цим самим викликаючи виразку шлунка (у 10 разів частіше) ніж у тих осіб, що не вживають тютюну.

Особливо негативно систематичне отруєння впливає на серцево-судинну систему. У всіх хто палить частота скорочень частіша у 2-2,5 рази, таким чином скорочується час відпочинку для серця і воно скоріш зношується. У 12-13 разів частіше трапляються захворювання серця: серцева недостатність, інфаркт міокарду, стенокардія, звуження судин. До 40% усіх смертних випадків від ішемічної хвороби серця, інфаркту та інсу



Негативно впливає пасивне тютюнопаління на здоров'я оточуючих. В приміщенні з курцем протягом лише 1 години людина, яка не палить, кожного разу спалює по половині сигарети. Тютюновий дим у таких випадках спричиняє головний біль, нездужання, зниження працездатності, швидку втому, загострення верхніх дихальних шляхів. Особливо небезпечне пасивне паління для дітей.



Тютюнопаління значно впливає на якість життя

- діти, які починають курити з 8-10 річного віку, не доживуть до межі середньої тривалості життя в середньому на 6-8 років;
- 35-річна жінка, що палить, проживе на 5 років менше за ту, яка не має такої звички;
- 35-річний курець проживе на 7 років менше, ніж чоловік, який не палить.
- Німецький професор Танненберг підрахував, що у наш час смертельний випадок на мільйон чоловік виникає у результаті: авіакатастрофи – один раз на 50 років, від вживання алкоголю - раз на 4-5 днів, від автокатастрофи – раз на 2-3 дні, від паління - кожні 2-3 години.

Висновок

- **Шкідлива звичка** – це властивість поведінки людини та залежність організму, внаслідок чого людина не контролює свою поведінку, а скоріш вона контролює її. Варто лише сформуватися шкідливій звичці і вона керує людиною. Відповідно на це йде частина її грошей, її часу, її енергії, на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили, руйнується фізичне та душевне здоров'я. Деяких це врешті-решт убиває. Тому варто не піддаватися під вплив шкідливих звичок, або знайти в собі сили і побороти їх заради свого здоров'я.



