

## 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

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.