Одна из самых вредных привычек человечества, распространенная в России с 17-го века, - это курение, которое относится к одной из форм токсикомании и заключается во вдыхании дыма тлеющего табака.

Производители табака, рекламируя свою продукцию, никогда не скажут о том, что твердая часть табачного дыма состоит из дегтя и других опухолегенных веществ, газовая – содержит оксиды углерода, никотин, альдегиды, эфиры, фенолы, синильную кислоту и другие отравляющие вещества, обуславливающие токсическое действие дыма табака на организм курильщика.

Еще недавно в табачном дыме насчитывали 500, затем 1000 компонентов. Согласно современным данным, количество этих компонентов составляет 4720, в том числе наиболее ядовитых – около 200.

Вредность табака определяется никотином, содержание которого в табачных изделиях колеблется от 0,7 до 2,5%, - это сильный нейротропный яд, оказывающий влияние на нервную систему, к которому человек очень быстро привыкает.

В табачном дыме установлено наличие углеводородов, способных провоцировать развитие раковых опухолей, чаще всего рака легких, а также радиоактивных элементов, в частности, полония-210, играющего немаловажную роль в появлении хронических бронхитов, злокачественных опухолей легких, мочевого пузыря, желудка, почек и др.

Токсичное действие никотина в основном сказывается на функциях нервной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. У активных и пассивных курильщиков ослабевает память, ухудшается внимание, усиливается раздражительность, возникают спазмы сосудов сердца, повышение артериального давления, учащение пульса, развивается гиперацидный гастрит, гастродуоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. В 13 раз чаще курильщики болеют стенокардией и в 10 раз чаще – язвенной болезнью желудка.

Если привычка к табаку, а тем более химическая зависимость от него возникает из-за воздействия никотина на мозг, то причиной большинства серьезных болезней (зачастую со смертельным исходом) являются табачные смолы, парализующие очистительные процессы в легких, снижающие иммунитет, вызывающие рак и другие заболевания легких.

Деготь табачного дыма оседает на стенках воздухоносных путей, скапливается в легочных альвеолах и выделяется при кашле в виде серой мокроты. Легкие окрашиваются в грязно-коричневый цвет. Их сопротивляемость к различным инфекционным заболеваниям, в частности туберкулезу, снижается. По данным российских, а также зарубежных ученых, из 100 случаев туберкулеза легких, начавшегося в зрелом возрасте, 25 приходится на курильщиков.

У тех, кто бросил курить, наблюдалось обратное развитие измененных клеток, что указывает на обратимость и даже восстановление клеток легочной ткани.

На этом перечень бедствий, в которых повинен табачный дым, не заканчивается. Он включает в себя еще атеросклероз, коронарные тромбозы, хронический бронхит, эмфизему легких, бесплодие, аллергические заболевания.

Неблагоприятное влияние оказывает курение и на половую функцию как мужчины, так и женщины. У мужчин оно угнетает либидо, ослабляет степень эрекции, у женщин может снижать половое желание.

Табачный дым вреден не только для курящих, но и для окружающих людей, вынужденных его вдыхать.

Курение – вредная привычка!

Курение – напрасная трата денег!

Курить на Севере – опасно в двойне!

Человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни!

Если хочешь долго жить – брось курить и водку пить!

Задумайтесь над этим!

ГУ
Якутский Республиканский наркологический диспансер

Адрес: ул. Автодорожная, 38.
Отдел профилактики – 33-15-00
Амбулаторно-поликлиническое отделение - 43-46-70
Адрес: г. Якутск, ул. Стадухина, 84.

Телефон доверия 43-40-40

Мое здоровье - моя жизнь!