

ПАМЯТКА О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ

В момент затяжки при возгорании табака и папиросной бумаги, образуется около 1200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы... Выделяются смолы, которые содержат 43 канцерогена, вызывающие рак. И все это попадает в организм курильщика.

- Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.
- Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей - хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, языка, гортани, трахеи.
- Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается.
- Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.
- Курильщик собственноручно сокращает свою жизнь на 3-8 лет. По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или один человек каждые 6,5 секунд.

Только для девочек

Взрослые женщины имели бы более здоровые зубы, если бы в молодости не курили. Согласно результатам исследований, лишь 26% некурящих женщин после 50 лет нуждаются в протезировании зубов. А у курящих такую потребность испытывают 48%.

- Французские ученые установили, что у курящих представительниц прекрасного пола кожа на лице быстрее стареет и теряет эластичность. В дыму каждой сигареты есть ацетон, мышьяк, аммиак, свинец и ртуть. Каково их выносить коже?
- Сначала появляется серый цвет лица, потом преждевременные морщины, кожа становится более тонкой, ранки на ней хуже заживают.
- У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами носоглотки, с паховой грыжей или косоглазием.