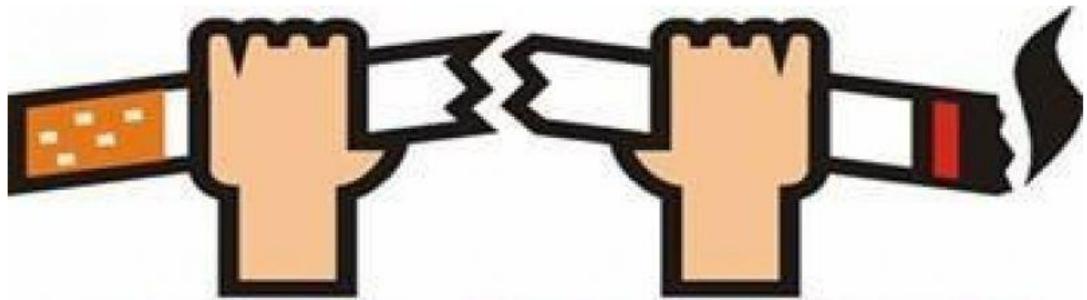


Курить – вредно!



Я НЕ КУРЮ!
И ЭТО МНЕ НРАВИТСЯ!

Состав табачного дыма

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а так же несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и другие. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

О вреде курения

Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!
Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов!

Легкие курильщика со стажем - черная, гниющая масса. 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.

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

Вред пассивного курения: никотин без сигареты

Лишь 25% табачного дыма поступает в легкие курильщика, остальные 75% отравляют воздух, которым дышат окружающие, — это явление получило название «пассивного курения». Вдыхание табачного дыма окружающими ничуть не менее безопасно, чем классическое курение. Пассивные курильщики подвергаются воздействию вредных смол, ядов и канцерогенов из сигарет точно так же, с одним лишь отличием — они не выбрали этот путь!

Влияние курения на организм подростка

Согласно статистике каждый третий подросток знакомится с сигаретой в возрасте до 15 лет. Причём у половины из них эта безобидная «шалость» перерастает в зависимость, которая сохраняется и во взрослой жизни. Организм подростка реагирует на табачный дым очень бурно.

В первую очередь страдает:

- Мозг.

У курящих тинейджеров ухудшается память, поскольку мозговые клетки страдают от кислородного голодания.

- Зрение.

От табачного дыма развивается патология зрительной коры, краски становятся более тусклыми, блёклыми и серыми. Со временем такой дефект может стать причиной полного дальтонизма.

- Репродуктивная система.

Даже те подростки, которые к 20–25 годам смогли бросить эту привычку, чаще не куривших сверстников сталкиваются с бесплодием (как мужским, так и женским). Кроме того, женщины с курением в анамнезе тяжелее переносят воспалительные процессы в органах малого таза, а мужчины — в 1,5 раза чаще знакомятся с импотенцией.

Электронные сигареты и никотин

При курении электронных сигарет никотин также попадает в легкие и быстро всасывается в кровь, а через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. Затем через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, так как он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме.

Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают.

Регулярное курение отнимает в среднем 10–15 лет жизни. А стоит ли сигаретная тяга таких жертв?..

Современные средства могут помочь расстаться навсегда с губительной зависимостью.

