

- заболеваниям органов пищеварения, включая язву желудка и двенадцатиперстной кишки, раку поджелудочной железы;
- заболеваниям мочеполовых органов, включая рак почек и мочевого пузыря. Риск заболеть раком почек, мочевого пузыря значительно выше среди курильщиков, чем у людей, равнодушных к сигаретам;
- к снижению функции репродуктивной системы у мужчин и женщин и импотенции у мужчин;
- к ампутации ног. Под действием никотина возникает нарушение кровоснабжения сосудов нижних конечностей. Эти изменения могут вызвать необходимость ампутации стоп или ног;
- раку молочной железы. У тех женщин, которые начали курить в подростковом возрасте, риск развития рака молочной железы на 70% выше, чем у их ровесниц, которые не курят.



*О Вашем здоровье заботится МБУЗ
«Информационно-аналитический медицинский центр»
Новосибирск, ул. Кошурникова 16/1*

Закурим, а что дальше? (Что нужно знать школьнику о табаке и курении.)



НОВОСИБИРК 2011

1. Курящий человек превращает свой организм

3. Подвергается изменениям внешность курильщика.

в химический завод по переработке вредных веществ.

В табачном дыме содержатся более 4000 различных химических соединений, многие из которых вредны для здоровья, а некоторые из этих веществ ядовиты. 43 из них принадлежат к веществам, которые могут спровоцировать рак.

К ядовитым веществам в табаке, прежде всего, относят:

- Никотин — содержится в листьях табака. Попадая в организм человека с табачным дымом, никотин действует как мощный быстродействующий наркотик, вызывая сильную зависимость от курения.
- Угарный газ — оксид углерода. Вызывает головную боль, в отдельных случаях смерть.
- Ацетон - обладает возбуждающим и наркотическим действием, поражает центральную нервную систему, способен накапливаться в организме, в связи с чем токсическое действие зависит не только от его концентрации, но и от времени воздействия на организм.
- Аммоний (его применяют для чистки одежды в химчистке).
- Кадмий. Соединения кадмия ядовиты. Особенно опасным случаем является вдыхание паров его оксида. Кадмий является канцерогеном.

2. Организм курильщика испытывает большие перегрузки.

Как только человек закуривает сигарету, никотин через легкие попадает в кровь. И уже через несколько секунд начинает воздействовать на головной мозг.

Никотин усиливает сердцебиение, сужает кровеносные сосуды и повышает артериальное давление. Для справки: суточное количество сердечных сокращений у курильщика на 15-20 тысяч сокращений больше, чем у человека, который не курит. К тому же, сердце курильщика перекачивает за день на 1500 литров крови больше, чем некурящего. Таким образом, сердце переутомляется и это способствует возникновению болезней сердца, некоторые из которых могут привести к смерти.

Вместе с никотином через легкие в кровь проникает и угарный газ. Этот газ уменьшает попадание кислорода во все органы человека. Из-за дефицита кислорода мышцы тела истощаются, и возникает состояние общей усталости. Содержание угарного газа в крови тех, кто курит, в 15 раз больше, чем у тех, кто не курит.

У тех, кто недавно начал курить, одежда и волосы начинают пахнуть табаком, появляется неприятный запах изо рта, появляются пятна на зубной эмали, изменяется цвет зубной эмали, зубы начинают желтеть. Кожа лица приобретает землистый цвет.

У начинающих курильщиков появляются проблемы, связанные с дыхательными путями: воспаление слизистых оболочек рта и горла, тяжелое, жесткое дыхание, одышка, кашель, может развиться астма или бронхит.

4. Курение подавляет волевые качества человека.

Ученые нашли объяснение, почему у человека развивается зависимость от табака. Дело в том, что вещества, входящие в табачный дым, нарушают баланс микроэлементов в головном мозге. Поэтому сторонников сигарет постоянно тянет курить и им тяжело отказаться от приобретенной пагубной привычки.

Курение табака легко затягивает человека в свои сети, из которых очень трудно выбраться: зависимость формируется быстро и незаметно. Начать курить табак значительно легче, чем остановиться. Большинство курильщиков жалеют, что когда-то впервые взяли в свои руки сигарету. Много желающих бросить курить табак, но когда развилась зависимость от курения табака, такой решительный шаг сделать непросто.

5. Длительное курение является причиной многих заболеваний и способствует преждевременной смерти.

Длительное курение табака может привести к следующим заболеваниям:

- заболеванию дыхательных путей и легких, включая хронический бронхит и эмфизему легких; рак легких, губы и горла. Для справки: риск умереть от хронического бронхита или эмфиземы легких у курильщиков в 5 раз выше, чем у тех, кто не курит, а риск смерти от рака легких в 23 раза выше у мужчин-курильщиков и в 11 раз выше у женщин-курильщиц;
- сердечно-сосудистым заболеваниям, включая инсульт, ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда. Никотин вызывает повышенную ломкость и закупорку сосудов. В результате у человека может развиваться инфаркт миокарда или инсульт. Для справки: риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний вдвое выше у курильщиков, чем у тех, кто не курит, а риск умереть от инсульта в 1,5 раза выше у курильщиков, чем у некурящих;