

Памятка о вреде табакокурения

Табакокурение – одна из вреднейших привычек.

Исследованиями выяснено, в чем вред табакокурения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и др.

1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм не сразу, а по частям. Статистические данные утверждают: по сравнению с некурящими, длительно курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Курильщики составляют 96-100% всех больных раком легких. Каждый седьмой курильщик со стажем - тяжким недугом кровеносных сосудов.

Табачные изделия готовятся из высушенных листьев табака, которые содержат белки, углеводы, минеральные соли, клетчатку, ферменты, жирные кислоты и др. Среди них важно отметить две группы веществ, опасных для человека, - никотин и изопреноиды.

Никотин относится к нервным ядам. Установлено, что никотин в малых дозах возбуждает нервные клетки, способствует учащению дыхания и сердцебиения, нарушению ритма сердечных сокращений, тошноте и рвоте. В больших дозах тормозит, а затем парализует деятельность клеток центральной нервной системы, в том числе вегетативной. Расстройство нервной системы проявляется снижением работоспособности, дрожанием рук, ослаблением памяти.

Никотин воздействует и на железы внутренней секреции, в частности на надпочечники, которые при этом выделяют в кровь гормон адреналин, вызывающий спазм сосудов, повышение артериального давления и учащение сердечных сокращений. Поэтому лечение начинают с того, что больному предлагают прекратить курение.

Особенно вредно курение для детей и подростков.

Еще неокрепшие нервная и кровеносная системы болезненно реагируют на табак.