

# Курить - здоровью вредить



## Влияние табачного дыма

В сигаретном дыме идентифицировано более 4000 веществ, включая фармакологически активные, мутагенные, канцерогенные. Никотин, угарный газ, синильная кислота, ядовитые примеси

аммиака, сероводорода, бензапирен, следы металлов (никель, мышьяк), индол, карбазол и т.д.

Никотин влияет на все органы и системы человека.

## Бронхи и лёгкие

Первый удар на себя принимают бронхи и легкие. Влияние температуры, оседание сажи на слизистую бронхов, альвеолы в легких ведет к развитию у человека «кашля курильщика». Плохо всасывается кислород. Повышается частота развития респираторных инфекционных заболеваний. И самое неприятное, риск развития рака легких. Это самая распространенная форма рака. В настоящее время в мире от него умирает более 1 миллиона человек. Единственной эффективной мерой снижения смертности от этой формы рака является отказ от курения.

## Сердце

Вторая мишень никотина – сердечно-сосудистая система. Никотин сначала кратковременно расширяет сосуды, а затем суживает их. Соответственно страдают все органы от нехватки кислорода и питательных веществ, которые поступают по сосудам с кровью.

## Мозг

Уже через 7 секунд после первой затяжки никотин поступает в мозг и начинает активно включаться в биохимические процессы мозга, усиливая их. У человека развивается психическая зависимость, со временем он чувствует, что после курения ему становится лучше. Что якобы он снимает стресс. А учеными доказано, что для организма курение само по себе стресс.

## Желудок

Влияние на желудочно-кишечный тракт также очень негативно. Развиваются гастрит, язвенная болезнь желудка.

## Половые органы

И что хочется отметить, отрицательное влияние на половую сферу как у девушек, так и у юношей. Половые органы сами по себе очень чувствительны к ядовитым веществам, так как обильно кровоснабжаются. У интенсивно курящих женщин беременность часто заканчивается самопроизвольными выкидышами. У курящих во время беременности женщин дети рождаются с дефицитом массы тела и часто болеют.



**Не переводите свое здоровье  
в дым, не отравляйте  
окружающих Вас людей!**