

Единый День здоровья "Всемирный день без табака"

В связи с проведением 31 мая Единого дня здоровья "Всемирный день без табака" в Республике Беларусь будет проводиться республиканская антитабачная информационно-образовательная акция "Беларусь против табака" под девизом "Табак и болезни сердца".

То, что курение – вредная зависимость, которая способствует развитию серьезных заболеваний, знают многие. Только вот мало кто задумывается, что помимо никотина и смол, о содержании которых есть информация на пачках, сигарета и табачный дым включают множество других опасных для организма ядов и химических веществ.

Изделия, содержащие табак, состоят примерно из 4 000 химических веществ и соединений. Сигаретный дым – из 5 000. Каждое из них негативно влияет как на человеческий организм в целом, так и на каждый орган в отдельности.

Никотин

Вред от никотина Яд и наркотическое вещество, которое обладает способностью быстро попадать в кровь, накапливаться во внутренних органах, нарушая их функции. Никотин в разы более токсичен, чем мышьяк. Вместе с тем, именно эта составляющая сигареты является основным «виновником» тяги человека к курению и развитию зависимости. Никотин вызывает в мозге выработку гормона «удовольствия» – дофамина, что провоцирует быстрое и сильное привыкание. Помимо этого, длительное отравление организма никотином приводит к возбудимости, появлению бессонницы, снижению реакций, сужению сосудов, повышению кровяного давления, учащенному сердцебиению, кислородному голоданию и др.

Смолы

Сигаретные смолы – это то, что остается в организме после выкуренной сигареты. Они оседают на легких, тем самым блокируют их способность самоочищаться, снижают иммунитет. Во время курения табачный дым проникает в виде аэрозоля в сильной концентрации. В организме он охлаждается, происходит процесс конденсации и образуются смолы. И именно они буквально напичканы вредными и отравляющими веществами.

Сегодня в сети Интернет можно найти много опытов, отражающих, что остается в организме после выкуренной сигареты.

Проникая в организм, вещества, которые содержатся в смолах, провоцируют онкологические и другие болезни легких. Именно смолы сигарет являются основной причиной развития кашля и хронического бронхита у курильщика.

Табачный дым содержит 76 химических элементов, в том числе мышьяк, кадмий, никель, свинец, хром и другие. К слову сказать, в таблице Менделеева в настоящее время насчитывается 118 элементов.

Хром служит еще одним «провокатором» развития астмы. Он же вызывает рак легких.

Фенол, который также содержится в табачном дыме, нарушает в организме функции нервной и сердечно-сосудистой систем.

Яд Ацетон раздражает слизистые носоглотки, глаз. Его длительное воздействие разрушает печень и почки. К тому же, ацетон – мощный растворитель. К слову, таким же свойством обладает и содержащийся в дыме сигарет бензол, который может стать причиной лейкемии.

Бензипрен – сильный канцероген. Его длительное воздействие приводит к бесплодию, онкологическим заболеваниям легких и кожи.

Кротоновый альдегид провоцирует сбои в работе иммунной системы и может привести к изменениям в ДНК.

В значительной концентрации в табачном дыме содержится угарный газ. Попадая в организм, он соединяется с гемоглобином, в результате чего способность крови переносить кислород уменьшается, и снижается толерантность организма курящего человека к физическим нагрузкам.

Все вышеперечисленное – лишь малая часть того, что вдыхает человек с каждой затяжкой. Не стоит забывать и о том, что страдают от курения не только сами курильщики, но и те, кто находится рядом. Каждое вещество оседает в организме и постепенно делает свою «черную» работу по разрушению организма, каждого его органа и клетки. Бросить курить никогда не поздно. Ведь уже с первых дней отказа от сигареты заметно улучшается самочувствие, становится легче дышать, возвращается обоняние, снижается риск развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Сегодня существует много методов и способов избавиться от этой пагубной привычки.

Желаем всем крепкого здоровья и долголетия!