

В результате поступления дыма в легкие кровь в **альвеолярных капиллярах**, вместо того чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, который, соединяясь с гемоглобином, исключает часть гемоглобина из процесса нормального дыхания. Наступает кислородное голодание. Из-за этого прежде всего страдает **сердечная мышца**.

Синильная кислота хронически отравляет **нервную систему**. Аммиак раздражает **слизистые оболочки**, снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к **туберкулезу**. Но основное отрицательное воздействие на организм человека при курении оказывает **никотин**.

Никотин — сильный яд. Смертельная доза никотина для человека составляет **1 мг на 1 кг массы тела**, т. е. около 50—70 мг для подростка. Смерть может наступить, если подросток сразу выкурит полпачки сигарет. Согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирают **2,5 млн** человек.

Отметим, что, по мнению специалистов здравоохранения, пристрастие к курению табака сродни наркомании: **люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут бросить эту привычку**.

Действительно, начать курить легко, а вот отвыкнуть от курения в дальнейшем очень трудно. Начав курить, можно стать рабом этой привычки, медленно и верно уничтожая свое здоровье, которое природа дала для других целей — труда и созидания, самосовершенствования, любви и счастья.



Наш адрес:
 х. Антонов, ул. Центральная, 17
 Телефон 48-6-05
 Составитель: Лемешко О.В.



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
 Цимлянского района
 «Центральная межпоселенческая библиотека»
 Антоновский отдел

Курение – вредная привычка или зависимость



х. Антонов

2018 год

Курение табака (никотинизм) — вредная привычка, заключающаяся во вдыхании дыма тлеющего табака. Можно сказать, что это одна из форм токсикомании. Курение оказывает отрицательное влияние на здоровье курильщиков и окружающих лиц.

Активным началом табачного дыма является никотин, который практически мгновенно попадает в кровоток через альвеолы легких. Кроме никотина, в табачном дыме содержится большое количество продуктов сгорания табачных листьев и веществ, используемых при технологической обработке, они также оказывают вредное влияние на организм.



По данным фармакологов, табачный дым, кроме никотина, содержит угарный газ, пиридиновые основания, синильную кислоту, сероводород, углекислоту, аммиак, эфирные масла и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. В последнем содержится около сотни химических соединений веществ, в том числе радиоактивный изотоп калия, мышьяк и ряд ароматических полициклических углеводов — канцерогенов.

Отмечено, что табак вредно действует на организм, и в первую очередь на нервную систему, вначале возбуждая, а затем угнетая ее. Память и внимание ослабевают, работоспособность понижается.



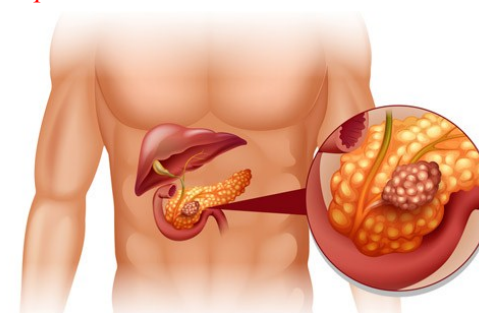
Первыми в контакт с табачным дымом вступают рот и носоглотка. Температура дыма в полости рта около 50—60°C. Чтобы ввести дым из полости рта и носоглотки в легкие, курильщик вдыхает порцию воздуха. Температура воздуха, поступающего в рот, примерно на 40° ниже температуры дыма. Перепады температуры вызывают со временем на эмали зубов микроскопические трещины. Зубы у курильщиков начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей.



Нарушение **зубной эмали** способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, отчего зубы приобретают желтоватый цвет, а **полость рта** издает специфический запах.



Табачный дым раздражает **слюнные железы**. Часть слюны курильщик проглатывает. Ядовитые вещества дыма, растворяясь в слюне, действуют на **слизистую оболочку желудка**, что может привести в конечном результате к **язве желудка и двенадцатиперстной кишки**.



Постоянное курение, как правило, сопровождается **бронхитом** (воспалением бронхов с преимущественным поражением их слизистой оболочки). Хроническое раздражение табачным дымом **голосовых связок** сказывается на тембре голоса. Он теряет звонкость и чистоту, что особенно заметно у девушек и женщин.