

Тютюнопаління – шкідлива звичка, яка полягає у вдиханні диму тліючого тютюну, – це одна з форм токсикоманії. Вона чинить негативний вплив на здоров'я курців і оточуючих осіб. Нікотин, що міститься в тютюновому димі, практично миттєво потрапляє в кровотік через альвеоли легень. Крім нікотину, в тютюновому димі міститься велика кількість продуктів згоряння тютюнового листа і речовин, які використовуються при технологічній обробці.

Нікотин є наркотиком – саме він викликає пристрасть до тютюну і є однією з найнебезпечніших рослинних отрут.

Для людини смертельна доза нікотину складає від 50 до 100 мг, або 2-3 краплі, – саме така доза і надходить у кров після викурювання 20-25 цигарок. Курець не гине тому, що така доза вводиться поступово, не в один прийом, але протягом 30 років він викурює приблизно 20000 цигарок, поглинаючи в середньому 800г нікотину, кожна проникає в організм разом з тютюновим димом. Знешкодження його відбувається в основному в печінці, в нирках і в легенях, але продукти розпаду виділяються з організму протягом 10-15 годин після куріння. Нікотин відноситься до нервових отрут. В експериментах на тваринах і спостереження над курцями дозволили встановити, що нікотин в малих дозах збуджує нервові клітини, сприяє підвищенню частоти дихання і серцебиття, порушенню ритму серцевих скорочень, виникненню нудоти і блювання. У великих дозах він гальмує, а потім паралізує діяльність клітин ЦНС. Розлади нервової системи проявляються зниженням працездатності, тремтінням рук, ослабленням пам'яті. Нікотин впливає і на залози внутрішньої секреції, викликаючи спазм судин, підвищення артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Згубно впливаючи на статеві залози, він веде до розвитку у чоловіків статевої слабкості – імпотенції

В організмі людини немає жодного органу або системи, на які б шкідливо не впливав тютюновий дим і його складові частини.

Центральна нервова система курця знаходиться в стані постійної напруги через збудливий вплив нікотину. Але при цьому до неї прибуває менше крові

(через спазм мозкових судин), а також вміст у ній кисню, необхідного для підтримки активної діяльності мозку, знижений. Але навіть кисень, який надходить до мозку, гірше використовується мозковими клітинами, тому у курця знижена розумова працездатність, послаблюється пам'ять, страждають волюві якості. Крім того, він відчуває підвищену дратівливість, у нього порушено засинання і часто відзначаються головні болі. Потрапляючи в дихальні шляхи, тютюновий дим згубно діє на всю дихальну систему. Шкідливі речовини, що містяться в тютюновому димі, викликають подразнення слизових оболонок порожнини рота, носа, гортані, трахеї і бронхів. В результаті розвивається хронічне запалення дихальних шляхів, частіше виникають застудні захворювання, ангіни та інші порушення стану мигдаликів. Після куріння на 20 хвилин загальмовується функція дрібних війок слизової оболонки дихальних шляхів, які своїм швидким мерехтінням виганяють шкідливі речовини, які потрапили сюди і осіли на слизовій. Тривале куріння призводить до подразнення голосових зв'язок і звуження голосової щілини, через що змінюється тембр і забарвлення вимовлених звуків, голос втрачає чистоту і звучність, стає хриплим.

Типова прикмета курця – кашель з виділенням слизу темного кольору, особливо вранці. Кашель викликає розширення легенів через зниження їх еластичності і здатності спадати на видиху. Все це провокує розвиток задишки і утруднює дихання. Тривале хронічне запалення дихальних шляхів і легенів приводить до зниження їх опірності і розвитку гострих і хронічних захворювань, наприклад запалення легенів, бронхіальної астми, хронічного обструктивного захворювання легень. З рота курця неприємно пахне, язик обкладений сірим нальотом, що є одним з показників неправильної діяльності шлунково-кишкового тракту. Подразнюючи слинні залози, нікотин викликає посилене слиновиділення. Курець не тільки спльовує зайву слину, але і проковтує її, посилюючи шкідливий вплив нікотину на травний апарат. Відбуваються і інші зміни в стані органів ротової порожнини: руйнування емалі зубів, розвиток карієсу і поява жовтого нальоту на зубах, кровоточивість ясен.

Під час куріння судини шлунка звужуються, кількість шлункового соку підвищена, а його склад змінений; апетит знижується, а травлення гальмується

(саме тому при відчутті голоду курець хапається за цигарку). В результаті всі ці причини часто призводять до розвитку виразкової хвороби шлунка

Продукти, які допомагають кинути палити.

Існує ряд продуктів, які допомагають людині позбутися шкідливої звички. Це, як не дивно, різні трави: базилік, кріп, петрушка або листя селери. Фахівці рекомендують готувати «зелені» коктейлі. Крім того, в такі напої варто додавати моркву, буряк та помідори. Овочі допомагають виводити з організму шкідливі токсини, які залишаються в тілі після куріння.

Досить ефективним у боротьбі з курінням є полоскання порожнини рота в'яжучими засобами, що викликають неприємність тютюнового диму. В якості таких засобів застосовують 0,25% розчин азотнокислого срібла, розчин евкаліптової олії (15-20 крапель на склянку). Полоскати рота цими речовинами належить кілька разів на день, причому безпосередньо перед спробою закурити. Люди курс того чи іншого лікування повторюють, щоб уникнути можливого поновлення колишньої пристрасті до тютюну. Варто пам'ятати, що одна викурена сигарета може зруйнувати все, до чого людина так наполегливо прагнула.

**Курити - це не
модно!**





Як впливає куріння на організм людини, якщо вона тільки почала курити?

- З'являються: запалення слизових оболонок рота й гортані, задуха, кашель, може розвинутися астма або бронхіт.
- Одяг і волосся починають пахнути тютюном. З'являється неприємний запах з рота.
- Зуби починають жовтіти.
- Поступово формується залежність від паління.







ТИ ЗНАЄШ, ХТО ДО ТЕБЕ КУРИВ ЦЕЙ КАЛЬЯН?

- ТУБЕРКУЛЬОЗ
- ГЕПАТИТ
- ГЕРПЕС...

КУРИЦІ КАЛЬЯНУ РИЗИКУЮТЬ ЗАХВОРИТИ НА ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ

Тютюнопаління (або просто паління) — вдихання диму тліючого висушеного листа тютюну. Найбільш важливим компонентом тютюнового диму є нікотин. Регулярне вживання нікотину викликає залежність.

Паління тютюну завдає тривалої шкоди здоров'ю курців, та оточуючих їх людей, що не палять і тварин.



ТВОЄ ЖИТТЯ В ТВОЇХ РУКАХ



ЗНИЩ ТЕ, ЩО ТЕБЕ ВБИВАЄ

Шкідливий вплив алкоголю та куріння на здоров'я людини





Куріння викликає
рак

Рак, прийом!



Рак на зв'язку!



вона контролює її. Варто лише сформувати шкідливі звички і вона керує людиною. Відповідно на це іде частина її грошей, її часу, її енергії на збиток чомусь більш корисному. Людина втрачає самоповагу, душевні сили Руйнується душевне та фізичне здоров'я . Деяких це врешті – решт убиває.