

Как курение влияет на организм человека?



На зубах появляется желтый налет, разрушается эмаль.

Объем легких сокращается, появляется одышка.

Курение может стать причиной гастрита и язвы.

Сигареты ведут к распаду витаминов в организме.

Ребенок может родиться недоношенным или с патологиями.

Риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше.

Ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани.

Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей. Это может привести к раку, туберкулезу, бронхиту и астме.

Сердце делает за сутки на 15 тыс. сокращений больше, чем нужно. Сердце изнашивается быстрее.

Повышается уровень холестерина в крови. Это грозит инфарктом миокарда.

Ногти приобретают желтый оттенок и становятся более ломкими.

Кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет.

После одной сигареты:

Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 11 минут.

Сосуды сужаются на 25-40 минут, в это время возрастает нагрузка на сердце.

Сужение сосудов головного мозга приводит к сильным головным болям, ухудшению памяти.

Повышается артериальное давление.

Кровь человека моментально сгущается, повышается риск образования тромбов.

В организм попадает до 300 типов вредных веществ.

Среди них 40 канцерогенных веществ и как минимум 12 коканцерогенов — веществ, способствующих развитию рака.

Примерно 3-4 мг никотина, который является опаснейшим ядом, попадает в кровь.

Интересные факты:

Ежедневно во всем мире выкуривают 15 млрд сигарет.

Исследование показало, что курильщики наиболее часто решают отказаться от этой привычки по понедельникам.

Каждый десятый курильщик со стажем умирает от рака.

Курение в несколько раз усиливает вредное воздействие алкоголя и подверженность вирусам типа гриппа.

Один кубический миллиметр табачного дыма содержит до трех миллионов частиц сажи.

Из 100 больных туберкулезом 95 — курильщики.

Дефицит кислорода у пассивных курильщиков в жизненно важных органах таков, как у находящихся на высоте 23 км над уровнем моря.

Редактор Ирина Киселева
Дизайнер Дмитрий Пирожков

amic