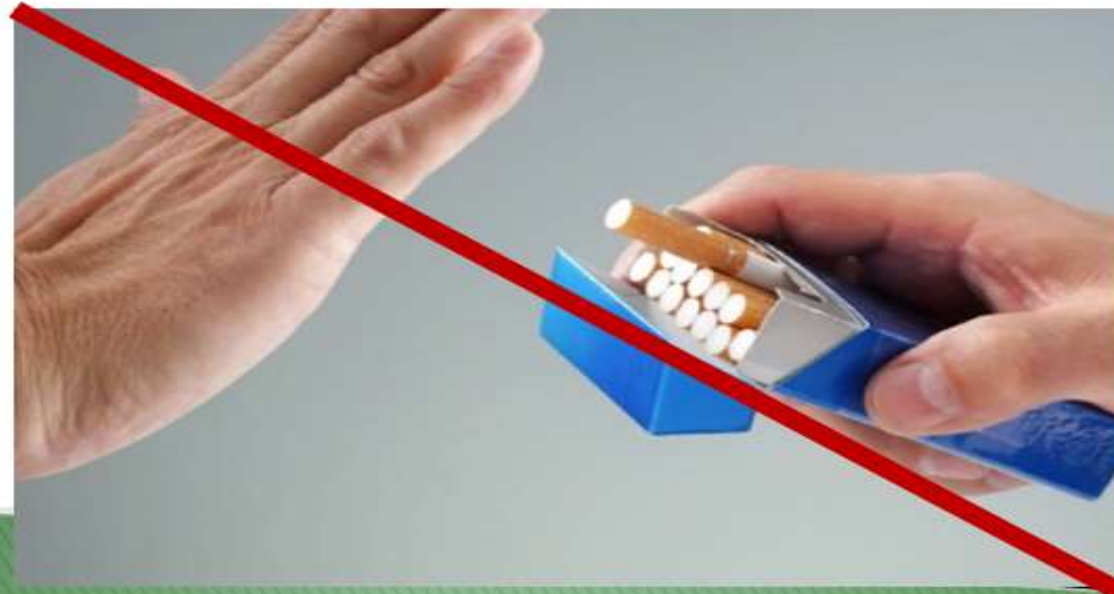


Вред курения для организм человека

Темекінің адам ағзасына зияны



- ▶ Никотиннің тамшысы ат өлтіретінін тіпті бала да біледі. Алайда, темекі шегушілерге бұл факт ерекше әсер етпейді: бір уақытта осыншама темекі шеге алмайсың деп, өзін тыныштандыра отырып, олар ұзаққа соза отырып, баяу өзін өлтіруді жалғастырады. Сонымен қатар, темекі түтінінің зияны никотинмен ғана емес - ол тек бауыр басады, ал басқа қалғанының бәрі ағзаны бұзады.
- ▶ О том, что капля никотина убивает лошадь, знает даже ребенок. Однако на курильщиков этот факт не производит особого впечатления: успокаивая себя тем, что столько сигарет одновременно всё равно не выкуришь, они продолжают медленно себя убивать, делая затяжку за затяжкой. Вместе с тем, вред табачного дыма обусловлен не только никотином – он лишь вызывает привязанность, а всё остальное – непоправимо разрушает организм.



Какой вред приносит курение?

- хронический бронхит;
- онкологические заболевания дыхательной системы (трахеи, гортани, лёгких);
- сердечно-сосудистые патологии (ИБС, артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т.д.).
- Уже давно имеет статистическое подтверждение факт, что в 90% случаев рака лёгких в анамнезе пациента присутствует курение. Кроме того, смертность от бронхитов и эмфиземы в 75% случаев так или иначе связана с этой пагубной привычкой. Да и сердечные заболевания в 25% случаев у курильщиков протекают гораздо тяжелее и приводят к ранней смерти.
- Те, кто ни разу не курил, страдают от стенокардии в 13 раз реже, в 12 раз реже сталкиваются с инфарктом, в 10 – с осложнённой язвой желудка. Нет такого органа, который бы ни страдал от сигаретного дыма: в среднем, частота пульса у курильщика на 650 ударов в час больше, чем у некурящего человека, и даже при такой нагрузке сердце всё равно не справляется с обеспечением организма кислородом через кровь. Во-первых, он поступает в лёгкие в гораздо меньшем объёме, а во-вторых, угарный газ из сигаретного дыма гораздо легче соединяется с гемоглобином, занимая место кислорода в организме. В итоге, поражается головной мозг, печень, почки, выделительная и половая система, а заболеваемость и, соответственно, смертность растут в разы.

Темекі шегу қандай зиян әкеледі?

- созылмалы бронхит;
- тыныс алу жүйесінің онкологиялық аурулары (кеңірдек, көмей, өкпе);
- жүрек-қан тамырлары патологиясы (ЖИА, артериялық гипертензия, қан тамырларының тромбозы және т.б.).
- Ұзақ уақыт бойы науқастың сыртартқысында өкпе обырының 90% - да темекі шегу бар екенін статистикалық растау бар. Сонымен қатар, бронхиттер мен эмфиземадан өлім 75% жағдайда осы зиянды әдетке байланысты. Және жүрек аурулары 25% жағдайда темекі шегушілерде әлдеқайда ауыр өтеді және ерте өлімге әкеледі.
- Бір рет те темекі тартпағандар стенокардиядан 13 есе аз зардап шегеді, 12 есе сирек инфарктпен, 10 – да асқазанның асқынған жарасымен кездеседі. Темекі түтінінен зардап шекпейтін орган жоқ: орташа алғанда, темекі шегушінің пульс жиілігі сағатына темекі шекпейтін адамға карағанда 650 соққыға көп, тіпті осындай жүктеме кезінде жүрек ағзаны қан арқылы оттегімен қамтамасыз ете алмайды. Біріншіден, ол әлдеқайда аз көлемде жеңілге түседі, екіншіден, темекі түтінінен улы газ ағзадағы оттегі орнын алып, гемоглобинмен әлдеқайда оңай қосылады. Нәтижесінде ми, бауыр, бүйрек, бөліп шығару және жыныстық жүйе зақымданады, ал ауру, тиісінше, өлім есе өседі.

Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает:

- ▶ Мышьяк. Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма. Если уж так хочется попробовать это вещество на вкус, к чему посредники? Но нет: почему-то никто не пьёт мышьяк в чистом виде, а вот в составе сигарет – вдыхают сколько угодно!
- ▶ Формальдегид. Это токсичное химическое соединение влияет в первую очередь на дыхательную систему. Примечательно, что на основе формальдегида готовится формалин – вещество, которое используется патологоанатомами для бальзамирования мёртвых тел.
- ▶ Полоний. Радиационный фон стал бичом современности. Загрязнение радиоактивными веществами пугает людей чуть ли не до дрожи, однако 40% населения, относящиеся к курильщикам «со стажем», регулярно вдыхают частички полония, который «подсвечивает» их изнутри.
- ▶ Бензол. Это органическое вещество – первая причина лейкозов и других форм онкологии.
- ▶ Смолы. Тягучий сигаретный дым, которым дышит курильщик – не просто взвесь частиц, которые поступают в лёгкие и так же легко оттуда выводятся. Большинство смол, которые входят в состав сигарет, включают твёрдые частички, которые оседают на лёгких черным налётом. Раз за разом эта «пыль» забивает бронхи, уменьшает объём лёгких и, как следствие, обедняет весь организм кислородом.

Темекі түтінімен бірге шылым тартушы тыныс алады:

Күшән. Бұл у жүрекпен тұрақты проблемаларды, онкологиялық ауруларды тудырады және ағзадан шығару өте қиын. Егер сіз бұл затты дәмін татқыңыз келсе, делдалдар не үшін? Бірақ жоқ: ешкім таза күйінде күшән ішпейді, бірақ темекі құрамында - қанша болса сонша нәрсені жұтады!

Формальдегид. Бұл улы химиялық қосылыс бірінші кезекте тыныс алу жүйесіне әсер етеді. Формальдегид негізінде формалин – өлі денелерді бальзамдау үшін патологоанатомдармен пайдаланылатын зат.

Полоний. Радиациялық фон қазіргі заманның соры болды. Радиоактивті заттармен ластануы адамдарды дірілдегенге дейін қорқытады, алайда «тәжірибесі бар» темекі шегушілерге жататын халықтың 40%-ы жні оларды іштен «жарықтандыратын», полонийдің бір бөлігін үнемі жұтады.

Бензол. Бұл органикалық зат – лейкоздардың және онкологияның басқа да түрлерінің бірінші себебі.

Шайыр. Темекі тартқыш тыныс алатын, созылмалы темекі түтіні, өкпеге түсетін және одан шығатын жүзінді бөлшек қана емес. Темекінің құрамына кіретін шайырлардың көпшілігі өкпеде қара болып шөгетін қатты бөліктерді қамтиды. Бара бара бұл «шан» бронхты бітеп, өкпенің көлемін азайтып, салдарынан, бүкіл ағзаны оттегіден тарықтырады.