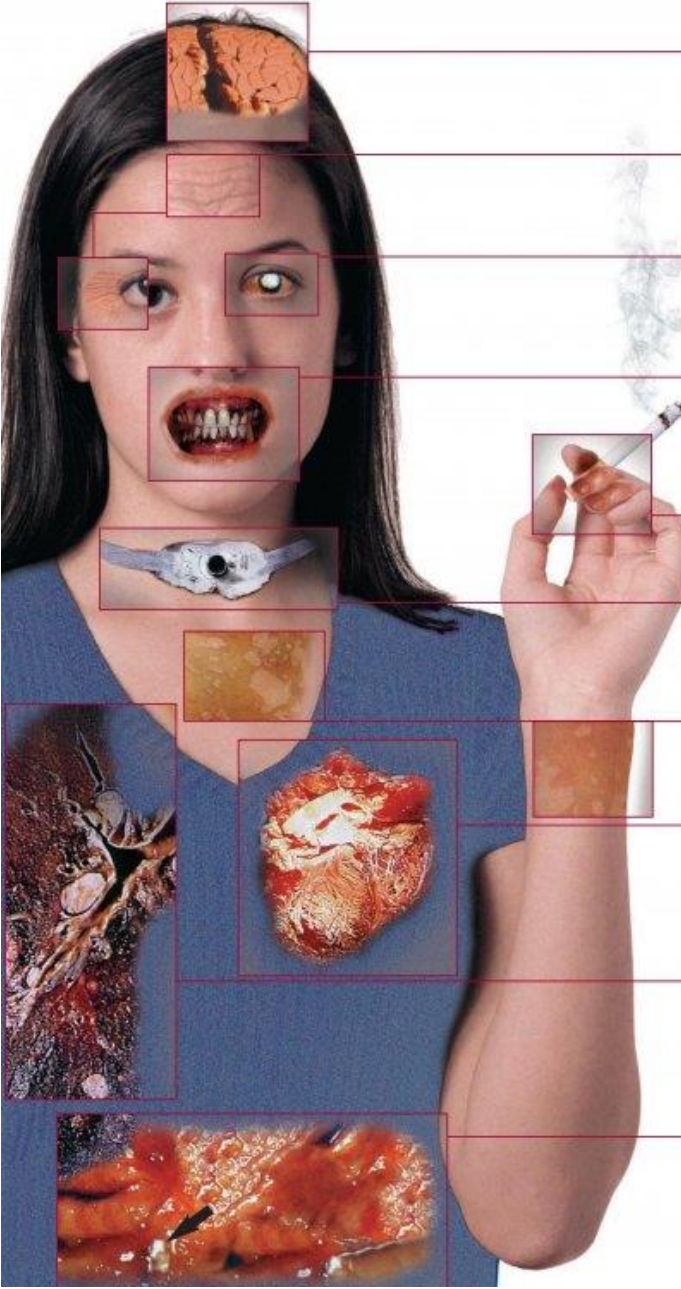


14 причин раз і на завжди кинути курити!



ЗАЛЕЖНІСТЬ
Нікотин у сигаретах є потужним наркотиком, який може викликати сильнішу залежність, навіть порівняно з героїном. Він також порушує роботу мозку.

ЗМОРШКИ
Куріння зменшує кровопостачання шкіри. Це робить шкіру грубою на вигляд та збільшує кількість зморшок.

КАТАРАКТА
Куріння збільшує ризик розвитку катаракти – захворювання ока, яке може призвести до сліпоти. Навіть колишні курці мають на 50% більший ризик розвитку катаракти, порівняно з людьми, які ніколи не курили.

РАК РОТОВОЇ ПОРОЖНИНИ
Основна причина розвитку раку язика та рота – куріння. Слина курців втрачає здатність знищувати бактерії. У роті виникають плями, з'являється поганий запах з рота та зростає ризик розвитку захворювань ясен, навіть у молодому віці.

ПОШКОДЖЕННЯ ШКІРИ
Смола з тютюнового диму робить шкіру пальців жовтою та забруднює нігті.

РАК ГЛОТКИ
Чотири з п'яти випадків раку глотки та стравоходу виникають внаслідок куріння. Проникаючи у глотку, канцерогени концентруються на слизовій оболонці.

ПСОРИАЗ
У курців у два рази більший ризик розвитку псоріазу – облезлого червоного та сріблястого запалення шкіри, яке може виникати на будь-якій ділянці тіла.

СЕРЦЕВІ ХВОРОБИ
Куріння одна із основних причин серцевого нападу – стану, який вбиває найбільше людей у всьому світі. Протягом однієї хвилини від першої «затяжки» серцебиття прискорюється. Судини звужуються, артеріальний тиск зростає, що збільшує навантаження на серце.

ХВОРОБИ ЛЕГЕНЬ
Якщо ви курите, то ваші шанси поверти від раку легень зростають у 20 разів. Але перед цим ви відчуете, що дихальний об'єм ваших легень зменшується. У вас може розвинутися астма, і крім цього ще й емфізема – 90% випадків емфіземи припадає на курців.

ВИРАЗКИ ШЛУНКУ
Курці схильні до розвитку пептичних виразок. У курців виразки загоюються повільніше, а частота повторного виникнення – зростає. Також наявні дані про те, що куріння збільшує ризик виникнення хронічних захворювань кишечника.

ЩО ТЕБЕ ЧЕКАЄ

1. Під впливом нікотину збільшується швидкість зношування судин мозку, до нього надходить менше крові. Це викликає часті головні болі, втому, погіршення пам'яті, зниження рівня працездатності.
2. Нікотин викликає розвиток ендартеріїту, який виражається болем в нижніх кінцівках, сильними судомами, кульгавістю. Якщо при появі таких симптомів негайно не кинути палити, є ризик омертвіння ніг. Буде потрібно термінове хірургічне втручання та, ймовірно, ампутація.
3. Куріння життєво протипоказане гіпертонікам і хворим стенокардією, так як сприяє стрибкам артеріального тиску, збільшенню числа скорочень серцевого м'яза, що призводить до його раннього старіння.
4. Нестримний кашель – характерна ознака людини, яка палить. Його дихальні шляхи роздратовані нікотинном. Це тягне запалення гортані і

носоглотки. Виникають неприємні, дряпаючи відчуття в горлі через зниження еластичності зв'язок. Грубіє голос. Особливо це помітно у жінок.

5. При зростанні курильного стажу з'являються нові проблеми зі здоров'ям. Бронхіт переходить в хронічний, розтягуються стінки особливих бульбашок – альвеол, які знаходяться в легенях, починається запалення.
6. Імовірність розвитку в органах дихання ракових пухлин у курців збільшена в декілька разів.
7. Шкідливі хімічні речовини, що знаходяться в тютюновому димі, ускладнюють вентиляцію легенів і стають однією з причин розвитку туберкульозу.
8. Куріння значно зменшує тривалість життя. Кожна викурена сигарета скорочує передбачувану тривалість життя людини на 11 хвилин.
9. Тютюн і тютюновий дим містять більше 4000 хімічних сполук, деякі з яких є канцерогенними, тобто здатними пошкодити генетичний матеріал клітини і викликати зростання ракової пухлини.
10. Люди, які палять захворюють інфарктом міокарда в 2-8 разів частіше, ніж некурящі. При цьому курці в 3-4 рази частіше раптово гинуть від ішемічної хвороби серця на фоні начебто нормального самопочуття.
11. Тютюновий дим сильно впливає на плід – куріння (в тому числі пасивне) може стати причиною передчасних пологів і викидня, загибелі плоду, народження дитини з низькою масою тіла. Діти батьків, які палять більше схильні до синдрому раптової дитячої смерті, захворювань органів дихання та інших проблем зі здоров'ям і розвитком.
12. Майже половина всіх дітей в світі – пасивні курці, що істотно збільшує ризик розвитку астми. Тобто, кожна друга дитина може серйозно захворіти тільки тому, що поруч курять дорослі.
13. Шкідлива звичка порушує обмін речовин, перистальтику кишечника і роботу ферментних систем, провокуючи панкреатит, гастрит, гастродуоденіт, езофагіт і т. д.
14. В даний час тютюн щорічно вбиває близько чотирьох мільйонів чоловік у всьому світі, але ця цифра виросте до 10 мільйонів через тридцять років, якщо нинішні тенденції куріння збережуться.