

## Табак и здоровье - несовместимы!

При тлении табака образуется дым, который содержит более 4 тысяч различных химических соединений, в числе которых более 40 канцерогенных веществ, 12 коканцерогенов (вещества, способствующие развитию рака).

К газообразным компонентам табачного дыма относятся оксид и диоксид углерода, цианистый водород, аммоний, изопрен, ацетальдегид, акролеин, нитробензол, ацетон, сероводород, синильная кислота и другие ядовитые и опасные вещества.

Организм курильщика страдает от недостатка кислорода в тканях, что приводит к нарушению обмена веществ, интоксикации, истощению организма, преждевременному старению. Основной причиной кислородного голодания является воздействие на обменные процессы оксида углерода и цианистого водорода.

(более подробная информация на <https://www.mentalhealth.by/press-tsentr/stati-o-zdorovom-obraze-zhizni/vred-kureniya-na-organizm-cheloveka>)

Оксид углерода – это газ без цвета и запаха, присутствующий в высокой концентрации в сигаретном дыме. Его способность соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода. В связи с этим повышенный уровень оксида углерода в легких и крови у курильщика уменьшает способность крови переносить кислород, что сказывается на функционировании всех тканей организма.

Цианистый водород или синильная кислота оказывает прямое воздействие на очистительный механизм легких через влияние на реснички бронхиального дерева. Кроме того синильная кислота относится к веществам так называемого общетоксического действия. Механизм ее воздействия на организм человека состоит в нарушении внутриклеточного и тканевого дыхания вследствие подавления активности железосодержащих ферментов в тканях, участвующих в передаче кислорода от гемоглобина крови к клеткам тканей.

Акролеин также относится к веществам общетоксического действия, а также повышает риск развития онкологических заболеваний. Выведение из организма метаболитов акролеина может приводить к воспалению мочевого пузыря – циститу. Акролеин, как и другие альдегиды, вызывает поражение нервной системы. Акролеин и формальдегид относятся к группе веществ, провоцирующих развитие астмы.

Твердые частицы в табачном дыме содержат в основном никотин, воду и смолу (табачный деготь, оседающий в легких). В состав смолы входят полициклические ароматические углеводороды, вызывающие рак, в том числе нитрозоамины, ароматические амины, изопреноид, пирен, бенз(а)пирен, хризен, антрацен, флюорантен и др. Кроме того, смола содержит простые и сложные фенолы, крезолы, нафтолы, нафталены и др.

По данным ВОЗ, более 75% случаев злокачественных опухолей человека вызвано воздействием химических факторов внешней среды. К возникновению опухолей приводят преимущественно факторы сгорания табака (примерно 40%); химические агенты, употребляемые с пищей (25—30%) и соединения, используемые в различных сферах производства (около 10%). Такие образом, каждое курение – это очередная попытка спровоцировать развитие онкологических заболеваний.

Основным для табачных изделий веществом, из-за которого их употребляют, является никотин.

Никотин является естественным компонентом табачных растений и это наркотик и сильный яд. Он легко проникает в кровь, накапливается в жизненно важных органах, приводя к нарушению их функций. Он обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк. Когда никотин попадает в мозг, он предоставляет доступ к воздействию на разнообразные процессы нервной системы человека. Отравление никотином характеризуется головной болью, головокружением, тошнотой, рвотой. В тяжелых случаях потеря сознания и судороги. Хроническое отравление – никотинизм, характеризуется ослаблением памяти, снижением работоспособности. Смертельная для человека доза никотина 60 мг.

Окружающие, которые вдыхают дым курильщика так же подвержены всем тем же болезням, что и сам мученик, так как большая часть дыма с его вредными веществами не вдыхается курильщиком, а рассеивается в окружающем воздухе, и некурящие люди вдыхая этот воздух получают свою дозу яда, который способствует развитию различных заболеваний и у них. Первые признаки пассивного курильщика – слизь и мокрота в горле, частые головные боли, ощущение недосыпания.

**Берегите себя и близких, проявите уважение к себе и к окружающим!**

Выбирая между изделиями из табака или бестабачные изделия с содержанием никотина, лучше всего выбрать отказ от никотинозависимости и здоровый образ жизни, свободу от зависимостей и полноценность жизни без симптомов химических отравлений.

**Спорт и активный образ жизни – залог здорового активного долголетия!**