

Сигарета...при первой затяжке першит в горле, увеличивается частота сердечных сокращений, появляется противный привкус во рту, появляется кашель, головокружение и тошнота, возможна рвота. Все это проявление защитных реакций организма. Но курильщик, который следует «новой моде» активно подавляет защитные функции организма и продолжает делать затяжки. С каждой новой затяжкой организм сдаётся и получает отравление, защитные реакции угасают и курильщик не чувствует дискомфорта. С каждой новой пачкой, организм все больше подсаживается на никотин. Человек не может не замечать, что у него появляется кашель (особенно по утрам), появляется осиплость голоса, запах изо рта, кожа становится дряблой, желтеют зубы и вообще он выглядит старше своих сверстников, что так привлекает школьников. Тем не менее он продолжает курить, хотя может и пытаться уменьшить вред от курения, переходя на легкие и «женские» (тонкие) сигареты. Но никотиновая зависимость уже сформирована, и организм начинает требовать свою дозу никотина, и приходится вместо одной обычной пачки выкуривать 2 «женских» пачки, чтобы получить свою дозу никотина.

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 разрушает организм.

Вместе с сигаретным дымом курильщик вдыхает:

Мышьяк. Этот яд вызывает стойкие проблемы с сердцем, провоцирует онкологические заболевания и крайне сложно выводится из организма.

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. Загрязнение радиоактивными веществами пугает людей, 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.

Смоли. 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.

Эти вещества – далеко не единственные, входящие в состав табачного дыма. Каждая затяжка – это коктейль из множества ядовитых компонентов, среди которых аммиак, бутан, метан, метанол, азот, сероводород, угарный газ, ацетон, синильная кислота (цианистый водород), свинец, радий, цезий, фенол и многие другие. Ни один из этих компонентов не является безопасным – каждый из них так или иначе разрушает организм, разъедает иммунитет и уничтожает лёгкие, попадая в кровь угнетает сердце, мозг и другие органы, вызывает мутации клеток и приводит к развитию онкологии.

Последствий курения может быть множество – сигаретный дым затрагивает практически все внутренние органы. Однако наиболее частыми осложнениями этой пагубной привычки становятся хронический бронхит; онкологические заболевания дыхательной системы (трахеи, гортани, лёгких); сердечно-сосудистые патологии (ИБС, артериальная гипертензия, тромбоз сосудов и т.д.).

Поэтому выбор за тобой: тратить свое здоровье для «крутизны» или наслаждаться жизнью в полноте сил и здоровья, а сэкономленные деньги можно тратить на путешествия!