

# Ещё раз о вреде табакокурения



# Существует ли безопасное курение?



**НЕТ!** Любые сигареты оказывают вредное воздействие на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируется только содержание никотина не более 1,5 % и смол до 16%. В так называемых «легких» сигаретах никотина содержится до 1%, а всех остальных 3,999 токсических веществ столько же, сколько и в обычных сигаретах. Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака, а для окислов азота и окиси углерода требуются специальные фильтры, как в противогазах. Разговоры о биологических фильтрах рекламный трюк компаний, стремящихся продать как можно больше сигарет. И потом, если все вещества дыма табака задерживаются фильтром, зачем вообще курить? Получается чепуха. При использовании легких сигарет они могут стать сигаретами с высоким содержанием никотина, когда человек делает более глубокий вдох дыма, вдыхает чаще, выкуривает сигарету полностью или курит больше сигарет, чем обычно.



# Действительно ли развивается привыкание к курению?

ДА! Никотин и его производные: анабазин, анатабин и норникотин обладают точно таким же действием как и такие наркотики как кокаин, героин, что обусловлено их сродством к веществам, продуцируемым головным мозгом – эндорфинами и энкефалинам. Вдыхание табака, благодаря действию никотина и его производных, вызывает приятные ощущения, может создаться впечатление повышения работоспособности с возникновением желания курить еще. Так возникает психическая зависимость. Создается ситуация, когда организм, образно говоря, получает двойную дозу удовольствия и производство собственных энкефалинов рано или поздно отключается. Вот тогда-то и возникает физическая зависимость, когда человек вынужден выкуривать сигарету за сигаретой не только для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы восстановить нормальное самочувствие. При возникновении именно физической зависимости и возникает синдром отмены при прекращении курения.



СКАЖИ  
**НЕТ**

ТАБАЧНОМУ ЯДУ

# Как действует никотин и его производные на человека?

**Никотин – это сосудистый яд.** Вначале, при вдыхании дыма табака происходит расширение сосудов, прежде всего сосудов головного мозга, что создает впечатление улучшения настроения, повышения работоспособности. Но за расширением, сопровождающимся кратковременным повышением кровоснабжения, следует сужение сосудов, зачастую более сильное, что и приводит к длительному нарушению работы головного мозга, сердца и других важных органов. Большие дозы никотина могут вызывать паралич дыхательного центра. Частое воздействие на сосуды приводит к тому, что наступает либо спазм, когда сосуд сократившись уже не в состоянии расслабиться, либо к полному его расслаблению с нарушением кровотока. Все это может привести к развитию стойкого повышения кровяного давления, нарушению питания мышцы сердца, уменьшению циркуляции крови в легких. Поэтому **курение табака является ведущим фактором риска возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.**

# Почему у курильщиков развивается кашель?

Раздражающее действие дыма табака приводит к повреждению слизистой оболочки дыхательных путей, которая в обычных условиях снабжена специальными ресничками продвигающими содержимое бронхов налипшими на нем загрязнениями, микробами наружу. Под воздействием токсических веществ дыма табака и его повышенной температуры реснички выпадают, что приводит к нарушению движения содержимого бронхов, его застою.



**КУРЕНИЕ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ -  
ВЫБИРАЙТЕ САМИ!**

**МЫ ЗА ЗОЖ!**

