



ТАБАКОКУРЕНИЕ

Одна из самых вредных и даже пагубных для здоровья привычек, которых можно избегать, - табакокурение. Если вас не смущает неприятный табачный запах изо рта, пожелтевшие зубы, специфический кашель курильщика, то задумайтесь над цифрой 300000 смертей в год от рака и болезней сердца, спровоцированных по мнению многих врачей именно курением.

Любой болезненный симптом для курильщика гораздо более угрожающ, чем для некурящего.

Итак, если вы курите, то:

- не можете считать пустяком хроническое першение в горле. Пройдите обследование, чтобы исключить рак горла
- если раньше вы легко преодолевали два лестничных марша, а теперь задыхаетесь, подумайте о хроническом бронхите, эмфиземе легких или других легочных заболеваниях

С табачным дымом человек втягивает в легкие смесь дегтя, никотина и еще около 4000 вредных газов и соединений, включая цианид и окись углерода. Эти яды попадают в кровоток и направляются прямо к сердцу. Через 7 секунд никотин прокачивается через сердце в мозг, где он поглощается и вызывает освобождение веществ, оказывающих адреналиноподобное действие. Они увеличивают число сердечных сокращений и поднимают кровяное давление.

Поставьте небольшой эксперимент: сосчитайте свой пульс и измерьте артериальное давление перед первой утренней сигаретой. Потом сделайте затайжку и посмотрите, что случилось. Ваш пульс участится на 20 ударов, давление поднимется на 10-20 делений.

Как видите, курение - не просто плохая привычка, это реальная угроза вашему здоровью. Так попытайтесь избавиться от него для себя и для тех, кому вы дороги.

