

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

ЧЕМ ОПАСНО

КУРЕНИЕ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вред курения для сердца



Человек, начавший курить, сразу остро чувствует вредное воздействие курения на работу сердца, начинается кислородное голодание, которое проявляется в одышке, особенно она начинает проявляться при повышенных физических нагрузках. Чем дольше человек продолжает курить, тем хуже обстоят его дела с сердечно - сосудистыми заболеваниями. Воздействие вредных веществ разрушает легкие и сердечно-сосудистую систему, провоцирует одышку и кашель, например, это проявляется в ситуации, когда человек поднимается по лестнице. Никотин приводит к раннему износу сердца.

Курение приводит к инфаркту



Вред курения на сердце проявляется еще в том, что плохой приток крови приводит к приступу, также известному как "инфаркт миокарда". Если Вы выкуриваете ежедневно по пачке сигарет, то риск получить инфаркт увеличивается в пять раз. Еще одно заболевание, связанное с последствиями курения, это стенокардия, вызванная засорением сосудов. Также никотин способен провоцировать учащение сжатия стенок артериальных сосудов, что приводит к поднятию артериального давления. Высокое артериальное давление и пульс наблюдаются первые двадцать минут после выкуривания сигареты, потом давление и пульс приходят в норму. Полностью все вредные вещества, попавшие в Ваш организм вместе с дымом сигарет, выводятся на протяжении тридцати шести часов.

Вред курения для нервной системы



Оказавшись в легких и попадая в кровь, никотин поступает к головному мозгу уже через 8 секунд. Он действует на все отделы центральной нервной системы, в том числе и на «центр удовольствия», превращая нас в рабов сигарет. С каждой затяжкой головной мозг испытывает кислородное голодание, которое проявляется в головокружениях, потере ориентации, ощущении чувства усталости, кратковременных отключениях сознания. Курильщики часто страдают воспалениями нервных стволов – невритами, полиневритами, радикулитами и т.д. Оно подавляет физическое развитие.