

Організм курця

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я через вживання тютюну в світі кожні 6,5 секунд вмирає 1 людина. Дослідження показують, що серед тих, хто почав курити в підлітковому віці та курив 20 або більше років, половина помре на 20-25 років раніше, ніж ті, хто ніколи не курив. Серйозні проблеми для здоров'я та смерть викликають не лише рак легень та серцево-судинні хвороби. Нижче наведені менш відомі наслідки куріння - з голови до ніг.

1. Облісіння. Куріння послаблює імунну систему і організм стає більш уразливим до таких хвороб, які можуть викликати облісіння, виразки в ротовій порожнині і висип на обличчі, голові і руках.

2. Слепота. У курців на 40% підвищений ризик розвитку катаракти (помутніння кристалика ока, яке призводить до сліпоти). Куріння також сприяє розвитку макулодистрофії, тобто виродження зорової плями. Люди із виродженням плями відчувають затуманення зору, або ж у полі зору з'являються сліпі плями, що укладено здатність читати, керувати автомобілем, розрізнати кольори і обличчя. Збільшення ризику катаракти і макулодистрофії пов'язане з вільними радикалами, що містяться в тютюновому димі, а також з тим, що куріння знижує вміст в організмі речовин, що виконують антиоксидантні функції, таких як аскорбінова кислота і нікотинамід.

3. Зморшки. Куріння викликає передчасне старіння шкіри, тому що зменшує рівні протеїнів, які надають їй еластичності, пошкоджує її вітаміну А та погіршує надходження до шкіри крові. У курців шкіра суха і зморшувата, особливо навколо губ та очей.

4. Втрата слуху. Атеросклероз кровоносних судин, що виникає внаслідок куріння,



Організм курильщика

По данным Всемирной организации здравоохранения, из-за употребления табака в мире каждые 6,5 секунд умирает 1 человек.

Исследования показывают, что среди тех, кто начал курить в подростковом возрасте и курил 20 и более лет, половина умрет на 20-25 лет раньше, чем те, кто никогда не курил.

Серьезные проблемы для здоровья и смерть вызывают не только рак легких и сердечно-сосудистые заболевания. Ниже указаны менее известные последствия курения - с головы до пят.

1. Облысение.

Курение ослабляет иммунную систему, и организм становится более уязвимым к таким состояниям, которые могут вызвать облысение, язвы в ротовой полости и сыпь на лице, голове и руках.

2. Слепота.

У курильщиков на 40% повышен риск катаракты (помутнения хрусталика глаза, которое приводит к слепоте). Курение также способствует развитию макулодистрофии, то есть вырождения зрительного пятна. Люди с вырождением пятна испытывают затуманивание зрения, или же в поле зрения появляются слепые пятна, что затрудняет способность читать, управлять автомобилем, различать цвета и лица. Увеличение риска катаракты и макулодистрофии под действием курения связано с содержащимися в табачном дыме свободными радикалами, а также с тем, что курение снижает содержание в организме веществ, выполняющих **антиоксидантные функции, таких как** аскорбиновая кислота, никотинамид и каротиноиды.

3. Морщины.

Курение вызывает преждевременное старение кожи, так как оно снижает