

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ



СЛУХ

У курильщиков гораздо чаще возникают отиты, а это угроза слуху.



КОЖА И ВОЛОСЫ

Из-за плохой работы сосудов портится цвет лица, а кожа рано стареет. Кроме того, курение снижает уровень

эстрогена, что может вызвать сухость кожи, ранние морщины и истончение волос.



ЗУБЫ

Курение не только приводит к образованию зубного камня, но и к избыточному образованию мягкого зубного налёта – главной причины кариеса и проблем с дёснами. Табачный дым раздражает полость рта, что может привести к образованию язв на слизистой (стоматит).



СЕРДЦЕ

Из-за длительного сужения кровеносных сосудов организм хуже снабжается кровью и кислородом. Курение приводит к сгущению крови и образованию тромбов. Растёт и уровень холестерина.

У курильщиков примерно одну сигарету в день по сравнению с никогда не курившими

риск ИБС выше

у мужчин на 48%

у женщин на 57%

риск инсульта выше

у мужчин на 25%

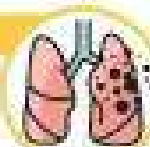
у женщин на 31%



НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Курение не даёт усваиваться витаминам группы В, важным для работы мозга и нервной системы.

ЛЁГКИЕ



Табак разрушает ткани бронхов и лёгких, а также приводит к недоразвитию альвеол, участвующих в обмене кислорода. Поскольку функция дыхания в полном объёме формируется у человека только к 21 году, у курящих подростков лёгкие меньше и слабее, чем у тех, кто не курил. Курение повышает риск всех респираторных заболеваний, а опасность пневмонии у поклонников табака выше в 4 раза.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Курение угнетает активность многих ферментов, которые участвуют в пищеварении, снижает усвоение полезных веществ. Табачный дым повреждает слизистую. Поэтому гастрит есть практически у каждого курильщика.

ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ



Мальчики дымят сигаретами, чтобы почувствовать себя настоящими мужчинами. Но именно с мужскими способностями в результате курения в будущем могут возникнуть проблемы. Дело не только в общей интоксикации, но и в повреждающем воздействии табака на сосуды, питающие кровью половой член. Повышается и риск бесплодия.

РОСТ



Компоненты сигаретного дыма нарушают процесс формирования скелета, замедляют рост костей, который активно идёт именно в подростковом возрасте.

ИММУНИТЕТ



Табачный дым ослабляет иммунную систему, из-за чего повышается риск инфекционных и неинфекционных заболеваний (в том числе рака). Курение – главный фактор риска развития рака лёгких, молочной железы, желудка, мочевого пузыря и некоторых других. Неслучайно 85% людей с онкологическими заболеваниями являются курильщиками.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ