

ТАБАКОКУРЕНИЕ

ТАБАКОКУРЕНИЕ — ЭТО ВИД ХИМИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ, СВЯЗАННОЙ С ВДЫХАНИЕМ ТАБАЧНОГО ДЫМА.

В СОСТАВ СИГАРЕТ ВХОДИТ НИКОТИН — ПСИХОАКТИВНОЕ ВЕЩЕСТВО, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ПРИВЫКАНИЕ.

ВРЕД КУРЕНИЯ НАЧИНАЕТСЯ С ТОГО МОМЕНТА, КАК ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕК УПОТРЕБИЛ ВТОРУЮ, ТРЕТЬЮ ДОЗУ НИКОТИНА. ХОТИМ МЫ ТОГО ИЛИ НЕТ, ПРОДУКТЫ ГОРЕНИЯ НАЧНУТ ПОВРЕЖДАТЬ КЛЕТКИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ЗАТЯЖЕК. ПРЕЖДЕ ВСЕГО БУДУТ СТРАДАТЬ ОРГАНЫ ПОЛОСТИ РТА, ГОРТАНЬ, БРОНХИ И ЛЁГКИЕ. УЩЕРБ МОЖЕТ БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИМ (РАЗДРАЖЕНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ, ЛОР ЗАБОЛЕВАНИЯ) ИЛИ ПСИХИЧЕСКИМ (КОЛЕБАНИЯ НАСТРОЕНИЯ)

СТ.РОМАНОВСКАЯ
ПЕР. КОЖАНОВА Д.45

РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС
В ЧАСЫ РАБОТЫ ОТДЕЛА:
ПОНЕДЕЛЬНИК-ПЯТНИЦА
С 10.00 Ч. ДО 19.00 Ч.
СУББОТА
С 10.00 Ч. ДО 18.00 Ч



(886394)7-02-43
ZBS2006@YANDEX.RU
[HTTPS://MSB-NAUMOVA.RU/](https://msb-naumova.ru/)

СТ.РОМАНОВСКАЯ 2025

МБУК ВР «МЦБ» ИМ. М.В. НАУМОВА
ОТДЕЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЫМНЫЕ ИЛЛЮЗИИ

ПРИЧИНЫ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Это комбинация поступления в кровь наркотика никотина и генетической особенности конкретного человека. Причём не имеет никакого значения, через какое отверстие никотин попал в мозг. Есть несколько вариантов того, как можно употреблять никотин, стать зависимым от него и поддерживать эту зависимость:

- КУРЕНИЕ (SMOKING) — все обычные сигареты и кальян;
- ПАРЕНИЕ (VAPING) — все электронные сигареты всех поколений;
- ТЛЕНИЕ (TOOS);
- ЖЕВАНИЕ — никотиновые жвачки, насвай;
- ИНТРАНАЗАЛЬНО — назальный спрей или нюхательный табак;
- СОСАНИЕ — никотиновые леденцы;
- АППЛИКАЦИЯ НА КОЖУ — трансдермальные никотиновые пластыри.

СОСТАВ СИГАРЕТНОГО ДЫМА

Всю правду о вреде курения убедительно демонстрирует тот факт, что в состав табачного дыма входит 3000 различных химических соединений. В 20 сигаретах (средняя суточная норма курильщика) содержится 130 мг никотина.

Кроме этого, в него входят сотни ядов, в том числе:

- ЦИАНИД
- СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА
- МЫШЬЯК
- УГАРНЫЙ ГАЗ

В табачном дыме содержится 60 сильнейших канцерогенов: бензопирен, хризен, дибензпирен и другие, а также нитрозамины, оказывающие разрушающее действие на головной мозг.

Помимо них, в его составе присутствуют радиоактивные вещества:

- ПОЛОНИЙ
- ВИСМУТ
- СВИНЕЦ

ВЛИЯНИЕ НИКОТИНА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

ЛЕГКИЕ

Постоянный дефицит кислорода приводит к тому, что некоторые мелкие капилляры практически полностью атрофируются. Бронхи постепенно теряют свою возможность самоочищаться, курильщика мучает характерный кашель.

Дышать становится все труднее, при этом уровень сатурации может значительно уменьшиться.

КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ

Постоянное сужение сосудов приводит к нарушению кровообращения, повышается риск возникновения тромбозов, варикоза, инфаркта. Кроме того, у курящего человека постоянно мерзнут руки и ноги. Происходит это за счет сужения мелких капилляров.

РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА

Вред никотина распространяется и на развитие человека. Вместо того, чтобы прочесть книгу или посмотреть интересный фильм, курильщик пойдет на перекур. Он также откажется от посещения длительной экскурсии или выставки, где нет возможности покурить. Если человек зависим от сигарет больше 25 лет, то ему сложно выдержать даже полчаса без курения.

ИНФОРМАЦИЯ ВЗЯТА С САЙТОВ:

[HTTPS://ZELVA-CRB.BY/INFORMATSIYA/NOVOSTI/978-VLIYANIE-KURENIYA-NA-ORGANIZM-CHELOVEKA](https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/978-vliyanie-kureniya-na-organizm-cheloveka)

[HTTPS://NARCOREHAB.COM/ARTICLES/NIKOTIN-VLIYANIE-NA-ORGANISM-CHELOVEKA/](https://narcorehab.com/articles/nikotin-vliyanie-na-organizm-cheloveka/)

[HTTPS://PROBOLEZNY.RU/TABAKOKURENIE/](https://probolezny.ru/tabakokurenje/)