

# ТАТЯНА ТОМОВА

# ЗДРАВЕТО

[chitanka.info](http://chitanka.info)

Вредата от тютюнопушенето НЕ Е ПРЕУВЕЛИЧЕНА. Тъкмо обратното — тя е много по голяма от това, което се знае от хората. Изписани са томове със статистически данни, томове с резултати от научни изследвания и експерименти. Науката е категорична. Съвременната цигара е високотехнологична и ефикасна система за доставка на химични агенти. Тя съдържа много повече съставки от тютюн. Никотинът, силно пристрастяващо вещество, което се съдържа в тютюневото растение е обработено допълнително с различни добавки, от подсладители до амоняк. Използваните добавки са одобрени за консумация от хора, но при запалването на цигарата горенето променя химичните им характеристики и ги прави токсични и/или фармакологично активни. Запалената цигара продуцира 4000 химични съединения. Някои от съставките помагат никотина да се отдели по-бързо от тялото, други маскират острия вкус, трети усилват токсичните и канцерогенни съставки намиращи се в тютюна когато гори. Световната здравна организация е класифицирала цигарения дим като канцерогенен клас А за човека, тъй като поне 60 от веществата в него са канцерогенни. Едни от тях са радиоактивните елементи — олово 210 и полоний 210. Те се получават при разпада на радий 226, който се намира във фосфатите, с които се тори почвата, където се отглежда тютюн. Тези радиоактивни елементи се извличат от почвата и се полепват по власинките на тютюневите листа. След това се натрупват в разклоненията на бронхите и стоят в продължение на 21 години, където излъчват алфа радиация, която причинява рак. Други канцерогенни вещества са кадмий, карбон монооксид и много други. Те атакуват директно ДНК на клетките на всички органи. Там те нарушават генетичния апарат. Нарушението се нарича Мутация, а цигарите мутагени. Установено е че 15 изпушени цигари дават една генна мутация. Тези увреди на генетичния материал са безвъзвратни. Това е лошо както за нас самите, така и за нашите деца и внуци, на които предаваме своите увредени гени. Понякога тези мутации са причина да започне неконтролно размножаване на клетките, а това е причината за рака. Освен мутагени цигарите са имуносупресори. Това означава че потискат имунната система, която се бори както срещу инфекциите така и срещу това неограничено клетъчно делене. Цигарите са причинители на следните видове рак:

— на белия дроб и бронхите;

- на стомаха;
- на панкреаса;
- на бъбреците и пикочния мехур;
- на дебелото черво;
- на гърдата и на шийката на матката.

Освен рак цигарите не подминават нито един орган или система в човешкото тяло. Намаляват остротата на ума, водят до деменция, до депресия, до повишена чувствителност към стрес и трудно заспиване. ННК-канцерогенно съединение в тютюна провокира белите кръвни клетки в ЦНС да атакуват здрави клетки, което води до сериозни неврологични заболявания. Цигарите увреждат очите и водят до сериозни болести като дегенерация на макулата. Основно увреждат белия дроб и водят до задух, астма, бронхити, чести инфекции. Химикалите разрушават алвеолите и ги превръщат от гроздовидно образование, торба без еластичност. Другия орган, който сериозно се уврежда от цигарите е сърцето — остри инфаркти, исхемична болест на сърцето, аритмии, аортна аневризма. Цигарите увреждат защитните слизести обвивки на дихателните органи и така улесняват достъпа на вирусите. Влияят негативно на имунната система и лишават организма сам да се бори срещу болестите. Когато пушим нашите кръвоносни съдове се стесняват, а това нарушава кръвообращението на крайниците. Знаем че червените кръвни телца пренасят кислорода, но когато пушим той е силно занижен и страда цялото тяло. Всички тези увреждания на тялото стават бавно, постепенно и безсимптомно. Когато вече се появят оплакванията, пораженията са налице и възстановяването е много трудно. Когато е млад човек нехае за това какво ще стане след 10–20 години, или му се струва, че това е много дълъг период, или че до тогава той естествено ще спре да пуши. За съжаление времето лети неусетно, а зависимостта се задълбочава и отказването става трудно. Най-неприятните поражения, които причиняват цигарите на младите хора, без да чакат да мине много дълго време са Пораженията на кожата, косата, половите органи.

1. Кожата. Когато вдишваме кръвоносните съдове се свиват и кръвта, която постъпва към кожата е по-малко, а това означава по-малко кислород и по малко хранителни вещества да постъпват към нея. А когато издишваме дима кожата ни се изсушава. Само след 2 пушачески години тя посивява, става вяла, отпусната. Заради

недостига на влага изтънява. Скулите стават по-изпъкнали, очертават се бразди между носа и устата, бузите хлътват. Бръчките между очите стават много.

2. Косата. Пушенето ускорява оплешивяването. Получава се спазъм на най-малките кръвоносни съдове, които снабдяват с кръв скалпа. В клетките на луковицата на косъма протичат мутационни процеси. Освен това се забавя растежа на косъма. Тютюневия дим провокира възпалението на мастните жлези и гнойните пъпки се получават два пъти повече при тийнейджърите, които пушат.

3. Пушене и сексуален живот. То има последствия както за мъжете така и за жените. При жените се унищожава яйцеклетките, нарушава се овулацията, менструалния цикъл, шансът да забременее е два пъти по-малък. Менупаузата настъпва по-рано, страдат повече от горещи вълни. Пушенето при бременната жена нарушава ДНК на бебето, намаля притока на кислород към него, води до редица увреждания, преждевременно раждане, ниско тегло на бебето, нисък имунитет.

Пениса на мъжа се изправя при възбуда, защото се изпълва с кръв. Пушенето причинява натрупване на блокади от мазнини в малките артерии, които водят към пениса. Резултатът? Влива се по-малко кръв и еректиралния пенис е по-малък и по-мек. Ако това не е достатъчно лошо, никотина инструктира мозъка да накара кръвоносните съдове да се свиват по-бързо, следователно притока на кръв е по-малко. Кръвта в пениса не може да се задържа дълго защото са увредени клапите във вените. Така че ерекцията се появява и изчезва преди да сте успели да направите кой знае какво. Пушенето не само увеличава риска от импотентност, но се изхвърля 50% по-малко семенна течност. А с намален тестостерон и намалено либидо по-малко ще ви се иска да правите секс и няма да му се наслаждавате дълго.

# ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

**МОЯТА БИБЛИОТЕКА**



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.