

## ТАБАЧНЫЙ ДЫМ – это смесь ядовитых компонентов.



Кроме никотина, в нём содержится ещё около 4000 веществ, из них более 30 – яды. В табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои лёгкие и окружающий воздух, 73% азота, 5% угарного газа, 9% углекислого. Входят в него аммоний, синильная кислота, сероводород, радиоактивные изотопы и другие химические соединения, вредные для организма.

**НИКОТИН**, содержащийся в табаке (до 2%), - это сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших — вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм (привыкание). Сульфат никотина применяют для борьбы с вредителями сельскохозяйственных растений.

Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповреждённую кожу. По ядовитости никотин сравним с синильной кислотой, смертельные дозы этих ядов одинаковы и равны 0,08 г.

Расчет показывает, что при выкуривании в день 20-25 сигарет в организм поступает смертельная доза никотина. Почему же курящие не умирают сразу? Во-первых, это происходит потому, что доза никотина поступает не сразу, а постепенно, в течение дня. Во-вторых, никотин не накапливается, а выводится легкими, почками, со слюной, потом.

Угарный газ (точно такой же, как в автомобильный выхлопе!), входящий в состав табачного дыма, в 300 раз быстрее, чем кислород, связывается с гемоглобином крови. Тем самым вызывается недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

При сгорании табака образуется так называемый табачный дёготь, который оседает в лёгких. Смолистые вещества табачного дёгтя канцерогенны, то есть способствуют злокачественному перерождению клеток и развитию рака.

В табачном дыме найдены значительное количество радиоактивного элемента полония, а также изотопы свинца, висмута, калия. Особенно опасен полоний, который накапливается в лёгких, почках и других органах. В моче курящих количество полония в 6 раз превышает норму, что может послужить причиной возникновения рака мочевого пузыря.

Содержащийся в табачном дыме мышьяк, хром, никель, крезол и фенол способствуют развитию рака верхних дыхательных путей и других органов (у курильщиков преобладают рак легких и рак молочной железы).

