

**31 май – международен ден без
тютюнопушенето**

10 причини да откажем цигарите



Представено от Мирела Абаджиева 6в клас

- Цигарите замъгляват мозъка - според анализ на изследвания, пушачите на средна възраст са изправени пред повишен риск от развитие на деменция и спад на когнитивните процеси в сравнение с непушачите.
- Тютюнопушенето води до диабет. Според анализ, публикуван миналата година в the Journal of the American Medical Association, при пушачите опасността да развият диабет тип 2 е 44%, като вероятността е по-голяма при лицата с над 20 цигари на ден. Авторите смятат, че 12% от всички случаи на диабет тип 2 се дължат на тютюнопушенето.

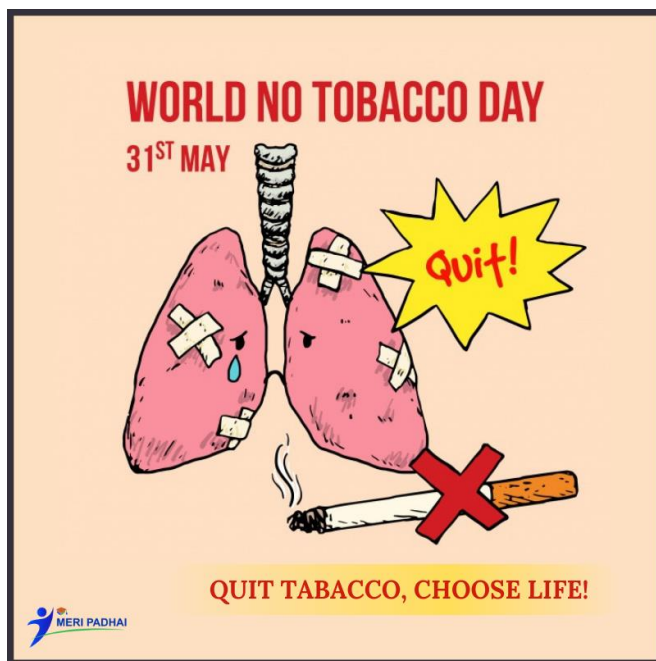




- При жените цигарите са основна причина за ранното начало на менопаузата, тъй като веществата в тютюневия дим повлияват функцията на яйчниците. По-ярко изразен е и стерилитетът при жените, които пушат. Фактите по отношение на тютюнопушенето през периода на бременността и отражението му върху плода са научно доказани още преди години.
- Тютюнопушенето води до преждевременна смърт и влошено качество на живот. Мъжете, които никога не са пушили живеят средно с 10 години по-дълго в сравнение със своите връстници, които пушат. Освен това качеството на живот на непушачите е повишено през всичките тези допълнителни години. Данните са въз основа на проучване проведено от финландски изследователи, които са наблюдавали 1600 мъже за период от 30 години.



- Цигарите водят до инфекции. Това е доказан факт, върху който преди време Американският консултативен съвет по имунизации е направил препоръка за ваксиниране на всички пушачи на възраст от 19 до 64 години с пневмококова ваксина. Доказано е, че повишената чувствителност към инфекции засяга и хората изложени на тютюнев дим, особено децата и най-вече преждевременно родените и тези с ниско тегло.
- Тютюнопушенето се свързва с появата на много ракови заболявания. На първо място в списъка са рак на белия дроб и бронхите, последвани от рак на стомаха, панкреаса, бъбреците, пикочния мехур, гърдата и рак на шийката на матката.



- Тютюнопушенето може да увреди зрението. Отрицателното му въздействие се свързва предимно с появата на възрастово обусловената дегенерация на макулата, заболяване, което води до слепота.
- Тютюнопушенето се отразява зле на костите и е причина за остеопорозата. Доказан е рискът от фрактури на бедрената кост и при двата пола, според доклад публикуван през 2004 година. Много са и данните, според които заздравяването на счупените кости и раните е значително по-бавно при пушачите в сравнение с непушачите.



- Тютюнопушенето уврежда вътрешните органи. То въздейства върху храносмилателната система и води до появата на стомашни киселини, язва и камъни в жлъчката, според the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases в САЩ. Нещо повече настоящите и бившите пушачи са с повишен риск от развитие на болестта на Крон, състояние, което се характеризира с възпаление на храносмилателния тракт, водещо до силна болка и диария.
- Тютюнопушенето ускорява стареенето и появата на бръчки.

