

KOURENÍ A JEHO NEGATIVNÍ ÚČINKY

Kouření



Kouření tabáku je příčinou vážných nemocí, které často vedou i k úmrtí. Každý rok zemře v důsledku kouření více než 5 milionů lidí na celém světě. Odhaduje se, že polovina kuřáků zemře přímo na chorobu související s kouřením. Kuřáci žijí v průměru o deset až patnáct let méně než nekuřáci.

Účinky kouření tabáku



- Kuřáci trpí zápachem z úst a navíc jim žloutnou zuby.
- Na nehtech a konečcích prstů se jim vytváří skvrny.
- Kouření zhoršuje činnost krevního oběhu.

Další účinky kouření tabáku



- Zvýšená nervozita a stres. To, že kouření uklidňuje, je mýtus.
- Nikotin způsobuje gastritidu a žaludeční vředy.
- Kouření ničí plicní sklípky a zhoršuje funkci plic.

Následky



- Rakovina plic. Kouření způsobuje devět z deseti případů tohoto typu nádoru.
- Vrásky a stárnutí pleti. Pokožka kuřáka předčasně stárne, neboť tabák snižuje hladinu kolagenu a elastinu.
- Snížení plodnosti, zvýšení výskytu šedého zákalu.