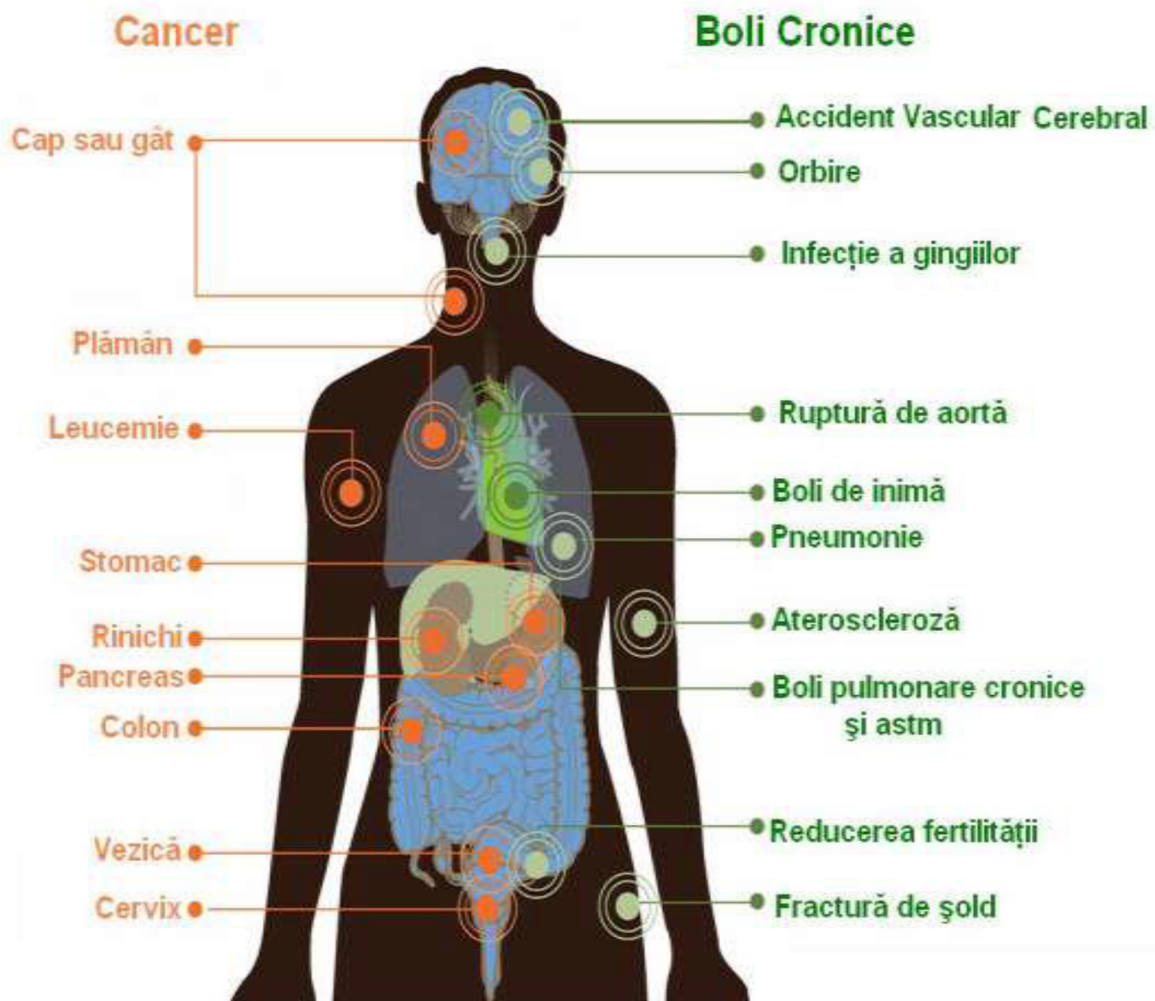


FUMATUL – UCIGAȘUL NEVĂZUT!

Ce-ți poate aduce țigara?

Dacă vrei să arăți bine, să faci sport și să fii admirat ...

ALUNGĂ ȚIGĂRILE DIN VIAȚA TA !



Am aflat cu toții despre substanțele cancerigene unei țigări fumate, despre monoxidul de carbon care sufocă toate țesuturile organismului fumătorului, despre nicotina care determină în timp dependență.



ale

Care sunt beneficiile renunțării la fumat

- după 20 de minute: tensiunea arterială revine la normal;
- după 8 ore: se normalizează nivelul monoxidului de carbon din sânge;
- după 24 de ore: scade riscul de producere a infarctului miocardic;
- după 2-3 săptămâni: se ameliorează circulația sângelui și funcția plămânilor.
- după un an: riscul cardiopatiei ischemice scade la jumătate față de un fumător, iar riscul unui accident vascular cerebral devine egal cu al unui nefumător;
- după 10 ani: riscul cancerului pulmonar este la jumătate comparativ cu un fumător;
- după 15 ani: riscul cardiopatiei ischemice devine egal cu cel al unui nefumător;
- efecte imediate și vizibile: îmbunătățirea gustului și a mirosului, dispariția mirosului neplăcut al respirației („halena”), hainelor și părului, ameliorarea aspectului tenului.

?

CONSECINTELE FUMATULUI ASUPRA ORGANISMULUI UMAN

Pe termen scurt fumatul provoaca:

- Cresterea frecventei cardiace prin solicitarea inimii in mod suplimentar și inutil;
- Tuse ce rezulta din iritarea faringelui/laringelui;
- Ochi iritati;
- Cresterea monoxidului de carbon din sange;
- Poluarea aerului;
- Scaderea temperaturii pielii;
- Patrunderea primelor substante cancerigene in plamani.

Pe termen lung fumatul duce la:

- Scaderea imunitatii
- Leucocitoza (cresterea numarului globulelor albe → infectii);
- Limfocitoza (creste numarul limfocitelor);
- IMPORTANT! Scade numarul celulelor NK (natural killer) care au un rol esential in apararea organismului impotriva cancerului;
- Scade numarul anumitor celule cu functie imunologica de la nivelul epiteliului colului uterin favorizand aparitia displaziei de col uterin;
- Favorizeaza aparitia leucemiei si a cancerului in general.

Efectele fumatului la barbati:

- Scaderea nivelului de hormoni sexuali masculini;
- Impotenta sau disfunctia erectila – in Romania unul din patru barbati este afectat de impotenta;
- Micsorarea numarului si morfologiei spermatozoizilor;
- Cresterea incidentei cancerului penian.

Efectele fumatului la femei:

- Diminuarea libidoului;
- Scaderea nivelului de hormoni sexuali femini;
- Ciclu neregulat sau menstrre absente;
- Diminuarea fertilitatii;
- Creste riscul de aparitie al cancerului de col uterin si al cancerului de san;
- Combinatia fumat – anticonceptionale este nociva.

Efectele fumatului la nivel pulmonar:

- Fumatul este responsabil intr-un procent de peste 80% de aparitia afectiunilor cronice;
- Riscul pentru aparitia unui cancer pulmonar este de zece ori mai mare;
- Apar mai frecvent infectii cu virusuri gripale;
- Creste incidenta infectiilor acute de cai respiratorii superioare;
- Plamanul unui fumator are nevoie de 15 ani din momentul renuntarii la fumat pentru a “semana ” cu cel al unui nefumator.

Efectele fumatului la nivel cardiovascular:

- Fumătorii au un risc dublu de afecțiuni cardiace mortale;
- O incidență de două ori mai mare a accidentelor vasculare cerebrale;
- Favorizarea aterosclerozei carotidiene cu depunerea in ritm accelerat a placilor de colesterol pe vase;
- Circulație periferică mult diminuată.

Efectele fumatului la nivelul aparatului digestiv:

- Risc de aparitie a ulcerului gastro-duodenal;
- Risc de crestere a frecventei cancerului digestiv: bucal, esofagian, colon;
- Ingalbenirea dintilor, formarea de tartru, aparitia gingivitei, diminuarea gustului si mirosului, toate sunt efecte secundare ale fumatului.

Efectele fumatului la nivelul pielii:

- Fumatul accelerează procesele de îmbătrânire a pielii prin favorizarea apariției radicalilor oxizi;
- Îngălbenesc tegumentele și fanerele (unghiile);
- Împregnează dermul cu mirosul tabagic datorat fumatului frecvent.
- Diminuează elasticitatea pielii prin scăderea sintezei de colagen și elastină;
- Fumatul duce la dispariția strălucirii tenului – garanția unei piei sănătoase ;
- Accentuează pilozitatea acesteia;
- Scade vascularizația la nivelul pielii și consecutiv și temperatura, oxigenarea și hrănirea acesteia;
- Favorizează o rată de apariție mai precoce a ridurilor faciale.

Efectele fumatului la făt și nou-născuții:

Fături:

- Incluz creșterea riscului de avort spontan;
- Naștere prematură;
- Nașterea unui copil mort.

Nou-născuți:

- Scade imunitatea și crește frecvența imblonavirilor;
- Greutate mică la naștere → creșterea ratei mortalității infantile;
- Dezvoltarea copilului poate fi afectată la nivel: tactil, kinestezic, auz, văz