

EFECTELE FUMATULUI

Szollo Sarah



CE ESTE NICOTINA?



- nicotina este drogul care se găsește în țigări și creează dependență.
- nicotina este absorbită în plămâni și ajunge rapid (în mai puțin de zece secunde) la creier, prin intermediul sângelui. Din această cauză fumătorul percepe foarte repede efectele nicotinei.
- nicotina afectează mai multe părți ale creierului și declanșează modificări în întregul organism: bătăi mai rapide ale inimii, creșterea tensiunii, contractarea vaselor sanguine și răcirea mâinilor și a picioarelor. În timp, aceste efecte distrug organismul.

STIAI CA?

Fiecare țigară ia unsprezece minute din durata de viață a unui fumător

**NU PIERDE TIMP
DISTRUGANDU-TE PE TINE**



- În afară de nicotină, țigările și fumul de țigară conțin aproximativ 3.700 de substanțe chimice nocive; 40 dintre ele cauzează apariția cancerului. Substanțele includ amoniac, arsenic, gudron, hidrogen cianid, monoxid de carbon și gaz butan.
- Arsenicul, de exemplu, este folosit pentru a otrăvi șobolanii iar amoniacul este o componentă a detergenților.
- În Europa, fumatul reprezintă cea mai mare cauză a deceselor care pot fi evitate. De fapt, 650 de mii de europeni mor în fiecare an din cauza fumatului și peste 4 milioane de oameni din întreaga lume. Din fericire, din ce în ce mai multe persoane încercă să renunțe.

EFECTELE FUMATULUI

- Consecințele obișnuite sunt tuse, senzație de rău, dureri în gât, înroșirea și lăcrimare a ochilor -semne care arată că organismul „luptă” împotriva substanței toxice.

Efectele negative de foarte scurta durata. La cateva minute dupa primul fum:

- ritmul inimii se accelereaza;
- tesutul laringelui devine iritat;
- oxidul de carbon intra in sange;
- substantele cancerigene intra imediat in plamani
 - aerul este poluat;
 - ochii pot fi iritati;
 - temperatura pielii scade.

EFECTELE FUMATULUI

Efecte pe termen mediu si lung:

- Fumatul este responsabil pentru 80-90% dintre bronhopneumopatiile cronice
- Fumatul este responsabil de 85% dintre cancerurile bronhopulmonare
- Fumatul este raspunzator de 30% dintre decesele prin boli cardiovasculare.
- Monoxidul de carbon din fumul de tigara creste nivelul de colesterol din sange, care duce in final la depunerea acestuia pe peretii vaselor de sange.
- Nicotina din tigari creste presiunea sangelui, bataile inimii si cerinta de oxigen a muschiului inimii. Provoaca, de asemenea, constrictiona vaselor, ceea ce poate duce la infarct miocardic.

CANCER PULMONAR



EFECTELE FUMATULUI PE TERMEN MEDIU SI LUNG



- Sangele se coaguleaza mai repede la fumatori decat la nefumatori, ceea ce poate duce la formarea unor cheaguri care pot duce la astuparea vaselor de sange si aparitia infarctului.
- Fumatul creste riscul aparitiei cancerului de buze, limba, glande salivare, gura, laringe, esofag si faringe.
- Aparitia cancerului gastric este de asemenea asociata cu fumatul.
- Cancerul de vezica urinara are printre factorii de risc si fumatul, ca si cancerul renal, de col uterin si pancreas.
- Exista o relatie puternica de dependenta intre fumat si aparitia leucemiei.
- La femeile care fumeaza, menopauza se instaleaza in medie cu 5 ani mai devreme decat la nefumatoare.
- Fumatul si nicotina pot produce disfunctionalitati la nivelul hormonilor implicati in functia reproducerii.
- La femeile care fumeaza este crescut riscul de aparitia a osteoporozei,
- la barbatii care fumeaza este scazuta mobilitatea spermatozoizilor.

EFECTELE FUMATULUI

1.DEPENDENTA

Nicotina este un drog care crează dependență. Între 60% și 80% dintre fumători sunt dependenți.

Semnele care indică dependența sunt:

nevoia de a fuma; • abandonarea încercărilor fără succes; • creșterea toleranței

la nicotină; • simptome de sevraj dacă fumeaza mai puțin sau se lasa brusc de fumat.

□ Simptomele pe care le trăiești după ce te lași de fumat sunt:

- nervozitate; • agitație; • deprimare; • probleme de concentrare și insomnii;
- creșterea apetitului (prin urmare, de multe ori iei în greutate)



EFECTELE FUMATULUI

2. Condiția fizică, corpul și potența sexuală

Monoxidul de carbon din fumul de țigară este un gaz foarte toxic care diminuează oxigenarea organismului. Efectul ce apare imediat după fumat este senzația lipsei de oxigen ce duce la reducerea puterii și a condiției fizice.

Un exemplu clar al lipsei de oxigen este la urcatul scărilor sau la practicarea sportului.

Gudronul este un rezultat al procesului de ardere. Un pachet de țigări pe zi echivalează cu o ceașcă de gudron pur pe an. Gudronul se lipește de firele de păr microscopice din trahee, încât acoperă plămânii, provoacă tuse și infecții în tot sistemul respirator.



EFECTELE FUMATULUI

3. Aspectul fizic, mirosul și gustul

Datorită circulației sanguine reduse, pielea se degenerază.

Comparativ cu tenul nefumătorilor, cel al fumătorilor este palid și cenușiu. Ridurile apar mai devreme.

Hainele și părul miros urât, dinții și degetele se îngălbenesc.

Mirosul și gustul se schimbă.

- Fumătorii au mai multe probleme cu dinții și gingiile.



EFECTELE FUMATULUI ASUPRA MEDIULUI

Fumul de țigară este unul dintre cele mai periculoase tipuri de poluare a aerului.

„Fumatul pasiv“ este termenul care se utilizează pentru persoanele care nu fumează dar stau în preajma altora și inspiră fumul de țigară.

În timpul procesului de producție a tutunului se folosește energie termică pentru uscarea frunzelor. Pentru generarea căldurii necesare în vederea uscării a unui kg de tutun, este nevoie de o cantitate de 5 kg de lemne de foc (de multe ori de lemn tropical).