

Общеизвестно, что табак убивает.

**Табак является одной из
Основных причин смерти, из-за
употребления табака ежегодно умирают
пять миллионов человек.**



физическую нагрузку.

Помимо отдаленных последствий для здоровья, потребление табака может оказывать кратковременное влияние, особенно на функцию легких, а также на мышечную силу и здоровый сон. Действие табакокурения затрудняет нормальную активную ежедневную жизнь и поэтому курильщики физически хуже подготовлены, чем некурящие.

Для эффективной работы легких и сердца необходима богатая кислородная кровь. Угарный газ в табачном дыме связывается с гемоглобином, молекулы которого переносят кислород в крови, и образуют карбоксигемоглобин. Это означает, что меньшее количество гемоглобина будет переносить кислород и доставлять его клеткам организма, и меньшее количество кислорода достигнет сердца и легких.

Курение также уменьшает способность легких абсорбировать кислород. Оно разрушает альвеолы, это крошечные воздушные мешочки, где происходит воздухообмен, делая легкие менее эластичными и менее способными к обмену кислорода. Легкие курильщика имеют меньшую площадь поверхности воздухообмена и меньшее количество капилляров, что обуславливает меньший объем кровотока. Следовательно, легкие получают меньше кислорода и питательных веществ для оздоровления и нормального функционирования легких.

Однократное дыхание табачного дыма приводит к сужению дыхательных путей за счет сокращения мышц. Через какое-то время происходит более длительное сужение дыхательных путей, и повреждения легких могут стать необратимыми. Под воздействием табачного дыма происходит постепенное разрушение ресничек, покрывающих внутреннюю поверхность органов дыхания и защищающих их от пыли и других мельчайших частиц. Все это способствует развитию таких серьезных заболеваний, как хронический бронхит, астма, эмфизема, туберкулез, онкологические заболевания.

В отличие от рака и болезней сердца, на развитие которых может потребоваться много лет, воздействие курения на органы дыхания может проявиться в течение года или двух после начала курения.



**Что происходит, если человек курит и
занимается спортом?**

Физическая нагрузка повышает потребность организма в кислороде, а никотин вызовет сужение кровеносных сосудов и тем самым вызовет нехватку поступления кислорода к тканям организма, что может привести к острой ишемии. Крайние проявления которой – инфаркт и инсульт.

Физическая нагрузка повышает обмен веществ и увеличивает потребление углеводов, а соли лития, повреждая щитовидную железу, нарушают обмен углеводов и как результат, истощают организм, приводя к астении и хронической усталости.

Физическая нагрузка стимулирует рост клеток, а смолы табака нарушают процесс роста клеток и в результате провоцируют развитие онкологических заболеваний.

При физической нагрузке курящим людям свойственна одышка и быстрая утомляемость. Тренировку приходится прерывать из-за недостатка сил и из-за возникновения проблем с дыханием.

Курение уменьшает жизненную ёмкость лёгких, увеличивает время на восстановление сил и уничтожает пользу от занятий спортом.

При физической нагрузке табачный дым негативно влияет на функции нервной системы, происходит истощение клеток головного мозга, что приводит к нарушению мозгового кровообращения и возникновению функциональных расстройств нервной системы. Это болезненные рефлексy, головокружение, повышенная кожная чувствительность, ослабление внимания и памяти.

Длительное курение приводит к тому, что человек чаще болеет, а **курящие люди часто не способны достичь высоких результатов в жизни.**



Избежать несчастий, которые несет в себе курение, легче всего одним способом – никогда не курить!



Все спортивные объекты – как в помещениях, так и на открытом воздухе – должны быть полностью свободны от табака.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Спорт и табак несовместимы



Автор: Жанна Александрова, валеолог

ГУ «Минский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного
здоровья»