

Erősebb munkára készíti a szívet

A cigarettában lévő anyagok a zsír beépülésének és lebomlásának folyamatát is befolyásolják. A dohányosok szervezetében alacsonyabb a jó koleszterin aránya, és rossz változatuk is jobban károsítja a szervezetet. A nikotin ugyanis csökkenti a szervezet képességét, hogy megfelelően lebontsa az alacsony sűrűségű lipoproteineket (LDL-eket), így ezek a rossz zsírok szabadon áramolhatnak a véráramban, ahol összegyűlhetnek, és plakkok képződhetnek az érfalon. Ezek gátolják a vér szabad áramlását és számos szívproblémát előidézhetnek.



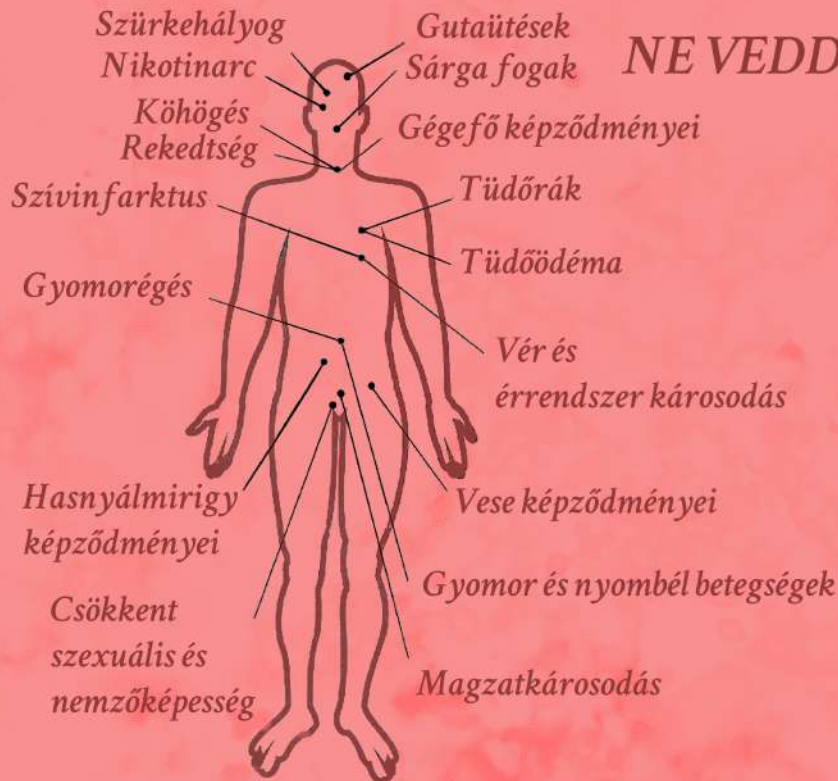
Gyomorbántalmakat idéz elő

Már egy kis adag nikotin is megindítja a gyomorsav termelődését, és refluxot indít be a gyomorban. A gyomornak szüksége van ezekre a savakra, hogy az élelmiszert felhasználható energiává alakítsa, de lúgos bevonattal van ellátva, amely mindezt semlegesíteni tudja. A cigaretta viszont ezt a lúgosító hatást folytatja el némileg, ami miatt refluxos panaszok is kialakulhatnak. Miközben pedig a gyomor felszívja ezeket a savakat, kevésbé képes felvenni a mikrotápanyagokat, például a C- és E-vitamint, valamint a folsavat. Ezek hiánya gyengeséget és levertséget okozhat.

Kevésbé leszünk boldogok

Bár úgy érezzük, hogy a cigarettát szívva ellazulunk és megnyugszunk, agyunkban ezzel éppen ellentétes folyamatok indulnak be. A pozitív hatás látszólag gyorsan hat, és a nikotinnak köszönhető, amely néhány másodpercig nyugtatóan hat az agy érzelmekért felelős területeire. Ezt a hatást azonban közvetlenül utána szorongás váltja fel. Minél többet dohányzunk, az agy annál kevésbé aktivizálja hatására az elégedettségerzetet adó dopamin hormont.

A dohányzás káros hatásai



A cigaretta mentesség nemzetközi napja

NE VEDD A KEZEDBE A CIGARETTÁT!



Begyullad az orr és nő a nyomás a fülben

Orrunkban - akárcsak a tüdőben - apró szőrszálak dolgoznak azon, hogy a szennyeződés ne jusson a szervezetünkbe. A dohányzás azonban ezeknek a munkáját is leállítja, így az orrnyálkahártya sebezhetővé válik, és könnyen begyulladhat. Emiatt egyeseknél már egy slukk a cigarettából is fejfájást okozhat, illetve a szaglásuk is romlik - rövid, illetve hosszú távon egyaránt.

Kevésbé ismert tény, de a dohányfüstnek még a fülünkre is hatása van, a benne lévő anyagok ugyanis akadályozzák a hallójáratok természetes tisztulását. Emiatt a folyadék felgyülemlik a fülben, ami fertőzést okozhat.

Az első slukk megváltoztatja a légzést

A cigaretta elszívása ideiglenesen egy asztmához hasonló állapotot teremt a szervezetben azoknál is, akik nem küzdenek ezzel a betegséggel. Jelentkezik az asztma elsődleges tünete, a hörgőgörcs, amely a légutakban légzési nehézséget okoz még azoknál is, akik életükben először gyújtottak rá. Ahogy a füst mélyebbre halad a tüdőben, úgy okoz további pusztítást a benne lévő apró szőrszálak, vagyis csillók állományában. Ezek egyfajta természetes szűrőként védik a tüdőt, a dohányfüst azonban órákra megbénítja őket, így nem képesek a levegőből a tüdőnkbe kerülő porszemeket sem kihajtani.

