

# Efectele fumatului



## ● Efecte imediate

**Nicotina** este responsabilă de efectele imediate. Atunci când fumăm prima țigară, în organismul nostru ajunge o cantitate mai mică de nicotină. Pot apărea și intoxicații grave la prima țigară, mai ales la copii, care fumează mai multe țigări deodată fără să le pese de simptomele neplăcute. Fumatul cauzează dependență fizică și psihică puternică!

Următoarele simptome pot apărea chiar după prima țigară:

- ✓ efect stimulent la început, iar mai târziu scăderea activității cerebrale și a sistemului nervos
- ✓ se accentuează starea de vigilență, capacitatea de concentrare crește
- ✓ ușoară stare de euforie
- ✓ senzație de relaxare
- ✓ tensiunea crește, sporește rata bătăilor inimii
- ✓ scade circulația în membrane (de ex. în degetele de la mâini și picioare)
- ✓ amețeață, greață, umflarea împrejurimii ochilor, probleme de aciditate în stomac
- ✓ scăderea apetitului, scăderea mirosului și gustului

## ● Efecte pe termen lung

Efectele pe termen lung ale fumatului asupra sănătății sunt foarte nocive. Are efecte asupra tuturor organelor:

- ✓ Probleme de ochi și de vedere (cataractă, pierderea vederii)
- ✓ Probleme ale aparatului auditiv și probleme de auz (pierderea auzului)
- ✓ Probleme cu nasul (scade mirosul, tumori ale cavității nazale și ale sinusurilor paranazale)
- ✓ Cavitatea bucală, dinții (schimbarea culorii dinților, gură urât mirositoare, gingii inflamate, cancer al cavității bucale)
- ✓ Creier (accidente vasculare cerebrale, funcții cognitive, reducerea vocabularului, scade și fluența vorbirii, demența la bătrânețe)
- ✓ Faringe, laringe (tumori ale faringelui, laringelui, esofagului)
- ✓ Piele (uscată, iritată, decolorată, "piele de crocodil,,", piele ridată, cancer de piele, degete galbene)
- ✓ Plămâni (în primul rând afectează plămânii, infecții ale căilor respiratorii, cancer de plămâni)
- ✓ Inimă (boala coronariană, insuficiență cardiacă, poate cauza și atac cardiac)
- ✓ Aparatul cardiovascular (scade flexibilitatea venelor, tensiune ridicată, vasoconstricție, orbire)
- ✓ Stomac (ulcer gastric și duodenal, cancer de stomac)
- ✓ Intestinele și ficatul (cancerul intestinului gros, cancer de rect, cancerul ficatului, cancer de pancreas)
- ✓ Rinichi, vezică (cancer de rinichi și vezică)
- ✓ Sistemul reproductiv, funcții sexuale (la femei: cancer de col uterin, la bărbați probleme de erecție, infertilitate)

✓ Sistemul osos (osteoporoză)



Dă like pe pagina noastră! Pe această pagină veți găsi curiozități și sfaturi legate de fumat: [www.facebook.com/csakacigi](http://www.facebook.com/csakacigi)