DAN BREZ OZ. MANJ KAJENJA

ŠKODLJIVOST KAJENJA:

Nista samo rak pljuč in obolenje srca tista, ki povzročata resne zdravstvene težave in smrt. Spodaj so navedeni manj znani in manj omenjani učinki kajenja od glave do nog:

1. Izguba las
Kajenje oslabi imunski sistem, zaradi česar je telo bolj dovzetno za kožno bolezen lupus erythematosus, ki povzroča izgubo las, rane v ustih in izpuščaje na obrazu, lobanji in rokah.

2. Mrena
Kajenje povzroči ali poslabša bolezni oči. Pri kadilcih se pojavlja 40 % višja stopnja obolevnosti z očesno mreno, ki ne prepušča svetlobe v oko in se lahko konča s slepoto. Kajenje povzroča očesno mreno na dva načina: z draženjem oči in sproščanjem kemikalij v pljuča, ki potem preko krvi prispejo do oči.

Kajenje je prav tako povezano z degeneracijo makule. To je neozdravljiva bolezen oči, ki jo povzroča propadanje osrednjega dela mrežnice, poznanega kot makula. Makula omogoča fokusiranje in nadzira zmožnost branja, vožnje z avtomobilom, prepoznavanje obrazov, barv in podrobnosti.



3. Gubanje
Kajenje prehitro postara kožo zaradi uničevanja proteinov, ki dajejo koži elastičnost. Oropa jo vitamina A in omejuje pretok krvi. Koža kadilca je suha, usnjata in polna drobnih gubic, posebej okoli oči in ustnic.

4. Izguba sluha
Ker zaradi kajenja nastajajo obloge na stenah žil, se zmanjša pretok krvi v notranje uho. Kadilci lahko zato hitreje izgubijo sluh v primerjavi z nekadilci in bolj so dovzetni za poškodbe sluha zaradi vnetja ušes ali hrupa. Obstaja trikrat večja verjetnost, da nekadilci zbolijo za vnetjem srednjega ušesa kot nekadilci, kar lahko vodi tudi do meningitisa in obrazne paralize.

5. Kožni rak
Kajenje ne povzroča kožnega raka, vendar povečuje možnost kožnega raka v smrtni obliki. Kadilci dvakrat bolj tvegajo, da bodo dobili celičnega raka, ki na koži pušča rdeče luskaste rane.

6. Propadanje zob
Kajenje povzroča odvečne obloge v ustih, zaradi katerih zobje rumenijo in gnijejo. Za kadilce je 1,5 x bolj verjetno, da bodo izgubili zobe.