

# Риски, связанные с курением

По данным ВОЗ, от заболеваний, связанных с курением, в мире ежегодно умирают 5 миллионов человек. Если рост потребления табачных изделий будет продолжаться такими темпами, то уже к 2030 году курение станет одной из главных причин смертей во всем мире.

При сгорании табака образуется более 4 тысяч опасных химических соединений, которые и становятся виновниками патологических процессов, запускаемых в организме. Вместе с табачным дымом в организм попадают:

- Смолы – мельчайшая взвесь твердых частиц оседает в тканях легких. Большинство относятся к канцерогенам.
- Мышьяк – провоцирует развитие раковых опухолей и заболевания сердца и сосудов.
- Бензол – химическое соединение с выраженным токсическим действием. Вызывает лейкозы и другие формы онкологии.
- Полоний – обладает радиоактивным действием.
- Формальдегид – провоцирует заболевания дыхательных путей и легких.

Алкалоидом, входящим в состав табака и вызывающим у человека физическую и психическую зависимость, является никотин.

Вред курения отражается на всех органах и тканях курящего человека. Расстройство функций высшей нервной деятельности, проявляющееся в снижении памяти, работоспособности, головокружении, эпилептических припадках. Происходит нарушение зрения, снижение слуха. Повышенный риск инсультов из-за тромбозов или разрывов артерий, кровоснабжающих мозг.

Окись углерода табачного дыма блокирует гемоглобин крови, нарушается транспортировка кислорода к миокарду. Сердце вынуждено усиленно сокращаться, это приводит к гипертрофии желудочков, повышению артериального давления, тахикардии, нарушениям сердечного ритма. Кроме того, при курении расстраивается жировой обмен, повышается уровень холестерина в крови. Это ведет к отложению атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Вероятность развития инфарктов у курящих в 4-5 раз выше, чем у тех, кто не курит.

Длительное курение вызывает хронические обструктивные заболевания респираторного тракта и легких: бронхит, легочную эмфизему, обструктивную болезнь легких. К самым страшным последствиям курения относят рак легких, причем вероятность развития заболевания находится в прямой зависимости от стажа курения и количеством сигарет. Так, при курении более 20 лет по 1-2 пачки в день риск заболеть раком легких увеличивается на 70% по сравнению с некурящими.

Во время курения на кожу, особенно лица, оказывают неблагоприятное воздействие сразу несколько факторов: горячий дым, смолы, никотин. Все это нарушает нормальный процесс дыхания кожи, вызывает спазм сосудов, разрушает коллагеновые волокна. Кожа теряет тургор, появляется много морщин, цвет приобретает сероватый или желтоватый оттенок. Для курящих характерно поражение мелких сосудов нижних конечностей – облитерирующий эндартериит. Это заболевание приводит к омертвлению тканей, лишенных питания – гангрене с последующей ампутацией конечности.

Никотин, являясь нервным ядом, разрушает зоны мозга, отвечающие за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. С увеличением лет курения последствия становятся более выраженными: с возрастом вероятность иметь здоровое потомство у женщин значительно уменьшается. Дети у них рождаются недоношенными, с маленьким весом, чаще подвержены риску погибнуть от синдрома внезапной детской смерти. Ученые подсчитали, что пачка сигарет, выкуренная беременной женщиной в течение дня, увеличивает риск смерти плода на 20%.

Одним из коварных свойств табака является то, что он наносит вред не только тем, кто сам курит, но и тем, кто вынужден пассивно вдыхать дым, находясь рядом с курящим. При проведении эпидемиологических исследований было доказано, что частота заболеваемости у детей напрямую зависит от того, в какой семье воспитывается ребенок. Если в семье есть курящие, – это значительно увеличивает процент детей, страдающих частыми простудными заболеваниями, бронхиальной астмой, бронхитами, пневмониями, гастритами и многими другими патологиями.

Особенно опасно, когда ребенок подвергается воздействию табака еще внутриутробно. Такие дети отстают в физическом и психическом развитии от сверстников, не умеют руководить эмоциями, хуже овладевают школьной программой, у них имеются проблемы с поведением и социальной адаптацией в обществе.

И хотя отказаться от табакокурения действительно сложно, человек должен понять, что сама жизнь бесценна и разменивать ее на сомнительное удовольствие – затянуться сигаретой, по меньшей мере, глупо.

**Врач отделения информационного  
обеспечения и ЗОЖ**

**А.А. Ильинич**