

ФАКТЫ О КУРЕНИИ



Табак является одной из самых распространённых причин преждевременной смерти во всём мире. Алкоголь, наркотические средства, дорожно-транспортные происшествия и прочие факторы стоят в рейтинге смертности ниже курения.



По данным Всемирной организации здравоохранения, более 8 миллионов человек ежегодно гибнет от последствий употребления табака: около 7 миллионов из них — потребители и бывшие потребители табака, а примерно 1,2 миллиона — некурящие люди, которые подвергались воздействию вторичного табачного дыма, так называемые «пассивные курильщики», примерно половина из которых — это дети.

ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ



Пассивное курение — это вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нём продуктами курения табака другими людьми. Проживание и совместная работа с курильщиками на 22% увеличивают вероятность возникновения рака лёгкого у людей, которые никогда не курили, а также в 2 раза повышают риск развития ишемической болезни сердца.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ



Электронные сигареты, помимо никотина, содержат еще около 30 токсичных веществ, например, глицидол и окись пропилена — опасные канцерогены, вызывающие злокачественные опухоли, а так же акролеин и формальдегид, которые негативно воздействуют на глаза человека, дыхательные пути и центральную нервную систему.

БЕЗДЫМНЫЕ ТАБАЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ



Бездымные табачные изделия (жевательный, нюхательный табак) вызывают сильную зависимость и также вредят здоровью. Доза никотина в них чаще в разы выше, чем в обычной сигарете. Кроме того, длительное употребление данных продуктов приводит к постоянному повреждению и воспалению слизистой рта или носа, что может способствовать развитию рака.

КАЛЬЯН



Табак для кальяна ничем не отличается от сигаретного — в его составе есть те же вредные смолы и никотин. Однако, сеанс курения кальяна более продолжительный, а значит количество поступающих вредных веществ в организм значительно больше. Кроме того, опасность представляет не только процесс курения и содержащиеся в нём вещества, но и гигиена. Через кальянную трубку могут передаваться кишечные, респираторные, герпетические инфекции, туберкулез.



КУРЕНИЕ И РАК

В каждой сигарете содержится около 70 химических соединений, которые способны спровоцировать развитие онкологических заболеваний. Через слизистую оболочку полости рта эти вещества попадают в кровоток и распространяются по всему организму, поэтому курение может стать причиной рака в любом органе.

Возникновение каждой четвёртой злокачественной опухоли связано именно с этой вредной привычкой. Риски развития онкологических заболеваний увеличиваются пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день.



КУРЕНИЕ И СИСТЕМА ДЫХАНИЯ

Значительный вред от курения приходится на систему дыхания, так как именно клетки бронхов и лёгких первыми подвергаются его негативному воздействию.

Курение провоцирует развитие или ухудшает течение уже имеющихся хронических болезней ЛОР-органов (синусит, тонзилит, отит, ринит, ларингит) и лёгких (хроническая обструктивная болезнь лёгких, эмфизема, бронхиальная астма), а также увеличивает частоту заболеваемости респираторными инфекциями.



КУРЕНИЕ И ИММУНИТЕТ

При курении в организме снижается количество иммунных клеток — лимфоцитов, и нарушается синтез иммуноглобулинов — белков, принимающих активное участие в формировании иммунитета. Поэтому организм становится подвержен воздействию различных возбудителей заболеваний, и часто болезни переходят в хроническую форму.

Также у курящего человека может наблюдаться так называемый искаженный иммунный ответ, когда происходит развитие аллергических реакций и аутоиммунных заболеваний.

КУРЕНИЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА



Курильщики в 8 раз чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний.

Содержащийся в табаке никотин вызывает стойкое сужение артерий, что затрудняет доставку крови ко всем органам. Это увеличивает нагрузку на сердце, способствует учащению и нарушению сердечного ритма, а также повышению артериального давления, что в конечном итоге может приводить к развитию сердечной недостаточности.

КУРЕНИЕ И ВЯЗКОСТЬ КРОВИ



При курении из-за снижения концентрации кислорода во вдыхаемом воздухе в крови увеличивается содержание гемоглобина, эритроцитов и тромбоцитов, что приводит к повышению вязкости крови.

Кроме того, никотин способствует повреждению внутренней стенки мелких сосудов, что также увеличивает склонность крови к тромбообразованию.

В результате повышаются риски развития инсультов и инфарктов.

КУРЕНИЕ И СОСУДЫ НОГ



Регулярное поступление никотина в организм становится причиной такого серьёзного заболевания, как облитерирующий эндартериит. При данной болезни развивается стойкое необратимое поражение артерий стоп и голеней, которое ведет к уменьшению просвета сосудов и нарушению кровообращения в ногах, и в конечном итоге к образованию незаживающих язв и омертвлению тканей. Болезнь часто заканчивается высокой ампутацией ноги, приводя к инвалидности.



КУРЕНИЕ И МОЗГ

Поступающий в организм никотин является для мозга стимулятором, ускоряя проведение нервных импульсов. Однако это приводит к истощению энергетических возможностей мозга, что проявляется снижением сосредоточенности при выполнении умственной работы. Человеку необходимо снова закурить, чтобы вернуть концентрацию внимания.

Кроме того, при длительном потреблении табака рецепторы в определенных структурах мозга настраиваются на систематическое поступление никотина и уже требуют от курильщика как регулярности, так и постепенного увеличения его дозы. В результате у подавляющего большинства курильщиков формируется никотиновая зависимость. При невозможности покурить у человека появляются признаки синдрома отмены: беспокойство, сильная раздражительность, отсутствие внимательности и собранности.




КУРЕНИЕ И СОН

Различные нарушения сна встречаются у курящих намного чаще, чем у тех, кто не подвержен этой привычке.

Курение нарушает нормальную структуру сна, в результате чего он не приносит должного отдыха, и человеку необходимо больше времени, чтоб выспаться.

Кроме того, курение более чем в 2 раза повышает риск развития синдрома ночного апноэ — состояния, при котором дыхание человека во сне прерывается на несколько секунд.

Это со временем может привести к серьёзным заболеваниям сердца и ранней смерти.





КУРЕНИЕ И ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Никотин способствует повышению уровня сахара и холестерина крови, что увеличивает риски развития таких опасных заболеваний, как сахарный диабет 2 типа, атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца.



КУРЕНИЕ И ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

У курящих повышен риск развития болезней щитовидной железы. Так, диффузный токсический зоб у них выявляется на 45% чаще, чем у тех, кто не курит; узловой зоб — на 28% чаще, а аутоиммунный тиреоидит — на 23% чаще. При этом заболевания щитовидной железы у курильщиков протекают тяжелее и более выражено, а также нередко сопровождаются осложнениями.




КУРЕНИЕ И КОСТИ

Курение увеличивает риск развития остеопороза и возникновения переломов.

Никотин и табачный дым способствуют ухудшению усвоения витамина D, нарушению всасывания кальция в кишечнике, препятствуют переносу кислорода и питательных веществ к клеткам. В результате кости постепенно теряют плотность и становятся хрупкими.

Скорость потери костной ткани у курящих приблизительно в 1,5–2 раза выше, чем у некурящих.





КУРЕНИЕ И СЛУХ

У многих курильщиков наблюдается снижение остроты слуха. Это связано с непосредственным повреждающим действием никотина на клетки внутреннего уха, а также его влиянием на сосуды и вязкость крови, в результате которого нарушается кровоснабжение и развивается кислородное голодание клеток органа слуха.




КУРЕНИЕ И ГЛАЗА

Курящие более подвержены различным болезням глаз. Например, риск развития необратимых изменений сетчатки глаза и нарушения центрального зрения у них на 50% выше, а катаракта у них выявляется в 1,5 раза чаще, чем у тех кто не курит. Также, содержащийся в табаке никотин повышает внутриглазное давление, что ведёт к развитию глаукомы.



КУРЕНИЕ И КОЖА

Табачный дым при частом воздействии на кожу вызывает её сухость и раздражение. Из-за никотина, вызывающего постоянный спазм мелких сосудов, ухудшается подача кислорода и питательных веществ к клеткам кожи, что снижает их способность к обновлению. Кроме того, у курильщиков уменьшается количество коллагена — белка, обеспечивающего эластичность и прочность кожи. Всё это влечёт за собой преждевременное старение, образование морщин на лице, ухудшение заживления ран, а также способствует отмиранию волосяных фолликулов и может вызвать облысение.



КУРЕНИЕ И РОТОВАЯ ПОЛОСТЬ



Табачный дым, содержащий сотни вредных компонентов, попадая при вдыхании в ротовую полость, распространяется на всю её площадь, затрагивая как зубы, так и слизистую оболочку. Следствием курения может стать не только пожелтение эмали зубов, но и такие серьезные стоматологические болезни, как пародонтоз, кариес, пульпит, стоматит, рак полости рта.

КУРЕНИЕ И ПИЩЕВАРЕНИЕ



Влияние продуктов курения на органы пищеварения проявляется усилением выделения соляной кислоты в желудке, нарушением образования ферментов, изменением перистальтики и сужением сосудов желудка и кишечника, что нередко приводит к различным заболеваниям — гастритам, колитам, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также раку органов пищеварения.

КУРЕНИЕ И МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА



Курение приводит к постепенному необратимому снижению почечной функции за счёт воздействия на сосуды, питающие почки, и непосредственного токсического влияния продуктов курения на почечные клетки. Это приводит в конечном итоге к полному отказу почек и смерти.

Кроме того, табачный дым содержит такие опасные канцерогены и мутагены, как ароматические амины и полициклические ароматические углеводороды. Они выводятся из организма через почки и оседают на слизистой мочевого пузыря, способствуя развитию онкологических заболеваний этих органов.

КУРЕНИЕ И ЖЕНСКИЕ ГОРМОНЫ



У женщин курение изменяет гормональный фон, снижая выработку эстрогенов и нарушая их действие. Это может вызывать затруднение созревания и движения яйцеклеток по маточным трубам. Также, у зависимых от никотина женщин часто наблюдаются нерегулярные и болезненные менструации. Всё это сокращает способность к зачатию, а также способствует более раннему наступлению менопаузы.

КУРЕНИЕ И БЕРЕМЕННОСТЬ



У курящих женщин при наступлении беременности больше вероятность возникновения самопроизвольных абортов, преждевременных родов, развития осложнений во время родов. Кроме того, у них повышен риск развития внематочной беременности, чаще бывают мертворождения и рождение детей с низкой массой тела или врождёнными аномалиями развития.

КУРЕНИЕ И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ



Курение негативно влияет на выработку гормонов, контролирующих грудное вскармливание: уменьшается скорость образования молока, происходит торможение рефлекса его притока. Молоко курящих женщин имеет более низкую питательную ценность, а также содержит большинство ядовитых веществ табачного дыма и их метаболитов.

КУРЕНИЕ И МУЖСКИЕ ГОРМОНЫ



В результате регулярного потребления никотина у мужчин в крови значительно понижается уровень тестостерона — основного мужского полового гормона. Это не только негативно сказывается на либидо, но и способствует уменьшению количества сперматозоидов в семенной жидкости, нарушению их строения и подвижности, что в конечном итоге снижает возможность к зачатию.

КУРЕНИЕ И ЭРЕКЦИЯ



Качество эрекции напрямую зависит от состояния сосудов полового члена и малого таза.

Под действием никотина нарушается кровообращение: происходит длительное спазмирование артерий, образуются атеросклеротические бляшки, изменяется вязкость крови, что ведет к образованию тромбов, которые закупоривают просвет сосудов. По сравнению с некурящими представителями сильного пола, риск развития эректильной дисфункции вне зависимости от возраста на 60% выше у мужчин, которые выкуривают 20 и более сигарет в день.

Также у заядлых курильщиков в 2 раза чаще встречаются такие заболевания как аденома простаты и хронический простатит.