

# На здоровье!

Информационный выпуск

Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

№ 7 - 2017



Электронная  
рассылка

Курение является одной из самых частых причин болезней и смерти, которую человек в силах предотвратить.



В этом выпуске:

1. Никотин - психоактивное вещество, причина развития зависимости от табака. стр.2
2. Влияние табакокурения на здоровье стр.2
3. Курение и рак стр.3
4. Влияние табакокурения на организм женщин стр.3
5. Курение влияет на генофонд стр.4
6. Пассивное курение стр.
7. Последствия длительного употребления табака стр.4

**Никотин - психоактивное вещество, причина развития зависимости от табака. Является одним из наиболее сильных растительных ядов.**

О вреде табакокурения известно всем с детских лет. Любой курильщик может прочесть на пачке сигарет об опасности, угрожающей его здоровью. И все-таки, многие курильщики не бросают вредную привычку, надеясь, что проблемы обойдут их стороной.

Для подавляющего большинства регулярно курящих людей курение не баловство и не просто привычка, а болезнь, называемая табачной зависимостью.

### **В основной симптомокомплекс никотиновой зависимости входит:**

1)Навязчивое и неконтролируемое влечение к тому, чтобы выкурить сигарету во что бы то ни стало и в изменении настроения при отсутствии возможности покурить.

2)Повышение толерантности (устойчивости) к никотину (проявляется в росте дозы никотина, необходимой для достижения состояния психической удовлетворенности).

3)Абстинентный синдром, возникающий при прекращении потребления никотина (сочетание психических и соматических расстройств, возникающих у человека при резкой отмене никотина). При этом могут происходить расстройства сердечно-сосудистой системы в виде понижения или повышения артериального давления, головокружения, расстройства координации движений и т.д.

### **Влияние курения на здоровье**

Вред, оказываемый табачным дымом на физическое состояние курящего человека и окружающих уже ни у кого не вызывает сомнения.

Невзирая на все попытки компаний-производителей табака всячески уменьшить концентрации вредных веществ, табачный дым остается сильнодействующим ядом.



Главная мишень табачного дыма - дыхательные пути. Регулярно проходя через носоглотку, трахею, бронхи и легкие дым оказывает повреждающее действие на слизистые оболочки этих органов, снижает их защитные свойства и со временем способен вызывать атрофию и перерождение клеток этих органов в опухолевые.

Возникающие воспалительные процессы приводят к тяжелым хроническим процессам: тонзиллитам, фарингитам, трахеитам, бронхитам и пневмониям. Часто формируется эмфизема легких, обструктивные процессы. Курение в несколько раз повышает риск развития туберкулеза.



Сердечная мышца и коронарные сосуды – вторая основная мишень никотина. Ранние инфаркты миокарда и инсульты – следствия пагубного пристрастия к табачному дыму.

Курильщик в 2-4 раза более подвержен преждевременному развитию этих страшных болезней. Грозным последствием длительного приема табака уже в более позднем возрасте являются проблемы с кровоснабжением конечностей - облитерирующий эндартериит – это хронические заболевания сосудов с преимущественным поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей. Эндартериит часто приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

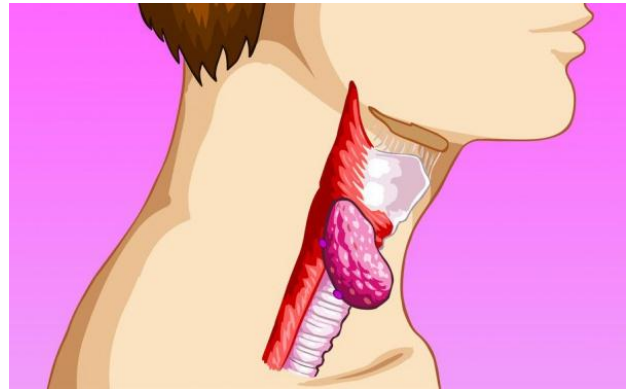
Влияет дым табака и на функции мужской половой системы, вызывая нарушения эрекции, импотенцию и бесплодие.

### Курение и рак.

Исследование зарубежных и наших ученых четко показывают, что в 90% случаев смерти мужчин от рака легкого причиной являлось курение. Не слишком отстают и женские показатели – 80%. Хотя совсем недавно у женщин эти цифры были намного ниже.

Токсичность табачного дыма более чем в 3 раза превышает токсичность выхлопных газов автомобилей. Курильщик вдыхает табачный дым, содержащий более 2000 различных веществ, 40 из них являются канцерогенными: это радиоактивные вещества, соли тяжелых металлов, бензапирен, канцерогенные смолы и др. Курильщик не погибает быстро только потому, что доза токсичных веществ вводится постепенно, не в один прием.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей хорошо изучено: табачный дым является непосредственной причиной рака легких, губы, языка, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки, шейки матки и миелоидного лейкоза и др.



Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Рак - это длительный многостадийный процесс. Известно, что до достижения опухолью легкого, желудка или молочной железы размера 1-1,5 см в диаметре проходит 5-10 лет. Таким образом, большинство опухолей закладывается в возрасте 25 - 40 лет, а ряде случаев и в детстве.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением.

Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

### Влияние табакокурения на организм женщин

Для женщины курение особенно вредно. Ученые бьют тревогу и предсказывают резкий всплеск онкологии у женщин в ближайшие 5-7 лет, потому что на наших улицах все больше и больше курящих девушек и женщин. В целом по стране на 6 – 8 заболевших раком легких мужчин приходится одна женщина.

У курящей женщины повышается частота воспалительных заболеваний, что приводит к бесплодию. Риск самопроизвольного аборта у курящей женщины в 10 раз выше, чем у некурящей.

Курение ведет к осложнениям при беременности: преждевременные роды, повышается риск мертворожденности на 20-30%. Для женщин в более раннем возрасте наступает климакс.

Будущим мамам не следует курить, потому что табак вредит ребенку. Никотин, содержащийся в табачном дыме, действует на будущего ребенка через плаценту и у еще не рожденного ребенка наступает никотиновая зависимость.

При горении сигареты выделяется угарный газ. Гемоглобин крови беременной женщины, вместо кислорода, соединяется с угарным газом, вызывая у ребенка кислородное голодание - гипоксию.



Гипоксия губительна для растущего организма, головной мозг ребенка недополучает кислород. Длительная интоксикация табачным дымом приводит к тому, что малыш отстает в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников, медленно прибавляет в весе, беспокоен и раздражителен.

О каком же здоровом потомстве в этом случае можно вести речь? Дети курящих родителей подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть научные данные о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

**Курение влияет на генофонд.** Если женщина курит, токсичные вещества табачного дыма могут привести к генетическим повреждениям половых клеток и вызвать различные уродства у детей, так как все женские половые клетки в организме новорожденной девочки заложены с рождения.

### **Пассивное курение.**

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Особенно достаётся маленьким детям в семьях курильщиков. Расстройства сна и аппетита, повышенная раздражительность, отставание в физическом развитии - вот далеко неполный перечень последствий пассивного курения детей.

Дым, струящийся от зажженной сигареты, - это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету.



Для людей, работающих в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента 14 выкуренным сигаретам в день, что приближает их к обычному курильщику.

По данным исследований, проведенных в США, существуют убедительные факты, свидетельствующие об увеличении числа случаев рака легких среди некурящих, которые живут вместе с курящими.

Вдыхаемый пассивно табачный дым является для легких сильным раздражителем. Исследования показали, что дети, выросшие в семьях, где родители курят, демонстрируют признаки расстройств, которые тесно связаны с заболеваниями сердца во взрослом возрасте. У детей, страдающих астмой, пассивное курение может спровоцировать приступы этой болезни.

### **Последствия длительного употребления табака.**

Около 90% взрослых курильщиков прекращают курить самостоятельно. Поводом к этому служит специфические и общие проблемы со здоровьем. У заядлых курильщиков отмечается ухудшение зрения, слуха. У курящего вероятность появления импотенции в молодом возрасте на 41% выше, чем у некурящих мужчин. Последствием длительного употребления табака в позднем возрасте являются проблемы с кровоснабжением конечностей, облитерирующий эндартериит, и как закономерный исход - гангрена и ампутация. Среди курильщиков внезапная смерть от гипертонической болезни наступает в 5,2 раза чаще, чем у тех, кто не курит.

Курящий человек, не задумывается, а часто и не хочет слушать об отказе от курения, а некоторые задумываются, но уже очень поздно - когда рак или ампутированы ноги.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

**Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:**  
через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;  
через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;  
через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;  
через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;  
через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;  
через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

Врач-валеолог Войтешонок Н.И.

Издатель:

Отдел общественного здоровья  
государственное учреждение  
«Светлогорский зональный центр гигиены  
и эпидемиологии»

Ответственный  
за выпуск

Войтешонок Наталья Ивановна  
врач-валеолог