

На здоровье!



Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

5-2022

Электронная рассылка

31 мая - Всемирный день без табака



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.4
5. Курение влияет на генофонд стр.5
6. Влияние табакокурения на здоровье подростка стр.5
7. Пассивное курение стр.6
8. Последствия длительного употребления табака стр.6
9. Некурильные табачные изделия стр.7

Никотин – психоактивное вещество, причина развития зависимости от табака.

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 – это не баловство и не просто привычка, а болезнь, называемая табачной зависимостью.

В основной симптомокомплекс никотиновой зависимости входит:

1) Навязчивое и неконтролируемое влечение выкурить сигарету во что бы то ни стало, изменение 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.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: головной мозг и печень, кровеносные сосуды и половые железы, почки и мочевой пузырь и др.

Из общего количества выделяются **три основных группы заболеваний:** рак легких, хронический бронхит и заболевания сердечно-сосудистой системы.

Главная мишень табачного дыма – дыхательные пути. Регулярно

проходя через носоглотку, трахею, бронхи и легкие табачный дым оказывает повреждающее действие на слизистые оболочки этих органов, снижает их защитные свойства.

Возникающие воспалительные процессы приводят к тяжелым хроническим процессам: тонзиллитам, фарингитам, трахеитам, бронхитам и пневмониям.

Часто формируется эмфизема легких, обструктивные процессы в легких.



Легкие не курившего человека

Легкие курильщика

человека не курившего легкие

курильщика легкие

При курении сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам.

Примерно 25% смертей от ишемической болезни сердца наступило именно в результате интенсивного курения.

**НЕ прокури своё
ЗДОРОВЬЕ!**



Грозным последствием длительного приема табака уже в более позднем возрасте являются проблемы с кровоснабжением конечностей – **облитерирующий эндартериит**. Облитерирующий эндартериит – это хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов, вплоть до полного закрытия их просвета, омертвление тканей, которые лишены кровоснабжения и гангрена. Эндартериит часто приводит к ампутации нижних конечностей курильщика.

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

Курение и рак.

Исследование ученых четко показывают, что в 90% случаев смерти мужчин от рака легкого причиной являлось курение. Не слишком отстают и женские показатели – 80%. Хотя еще совсем недавно женщины раком легких практически не болели.

В табачном дыме содержится более 4000 химических веществ, 60 из которых являются канцерогенными. Курильщик не погибает быстро только потому, что доза токсичных веществ вводится постепенно, не в один прием.

Кроме того, в табачных листьях, содержатся радиоактивные вещества. При курении частицы радиоактивных веществ оседают в лёгких, именно радиоактивные вещества, по мнению врачей, являются причиной развития рака лёгких у курильщиков.

Курение сигарет вызывает рак в 9 из 10 случаев.

Рак легкого – очень агрессивная опухоль и смертность от нее остается на высоком уровне несколько последних десятилетий, так как может



метастазировать в другие части тела (мозг, печень). Онкология легких очень опасна для человека, часто выявляется уже в запущенной стадии.

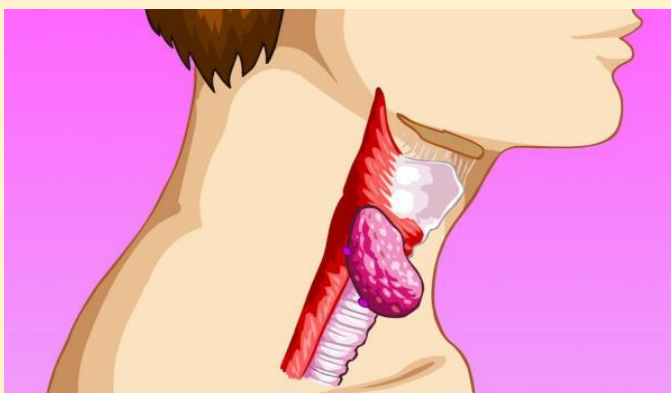
В начале прошлого века рак легкого был чрезвычайно редкой болезнью. Одной из важнейших причин распространения рака легкого – это значительное увеличение числа курильщиков.

Раком легких заболевают почти 70% курильщиков в возрасте старше 65 лет. Наиболее высокий процент умерших от рака легкого составляют мужчины в возрасте 70-79 лет.

Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Если в настоящее время количество курящих больше, то через 10-15 лет соответственно возрастёт и количество больных раком лёгкого.

С этой вредной привычкой сопряжен повышенный шанс заболеть раком многих органов.

Курение повышает риск развития рака губы, гортани, трахеи, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, мочевого пузыря, почки, шейки матки и др. органов.



Риск возникновения злокачественных новообразований

напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения.

Риск развития рака значительно выше у тех, кто начал регулярно курить в юношеском возрасте.

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%.

У курящей женщины климакс наступает в более раннем возрасте.

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 в большом количестве 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, что повлияет на физическое и интеллектуальное развитие ребенка. Ребенок будет отставать в развитии от своих сверстников, медленно прибавлять в весе, будет беспокоен и раздражителен.

Дети курящих родителей подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть научные данные о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Курение женщин – беда. В последнее время «слабый пол» уверенно догоняет мужчин. Ведь сплошь и рядом можно видеть, когда курят девочки-подростки, а молодые мамы одновременно дымят и ведут ребенка за руку.

О каком же здоровом потомстве в этом случае можно вести речь?

Выбор здесь достаточно прост: здоровый ребенок или сигареты.

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.

Табакокурение и подросток.

Современные дети пробуют первую сигарету в среднем в одиннадцать-двенадцать лет. А некоторые, стремясь подражать взрослым и раньше.

Подросток скрывает факт курения от родителей, педагогов, некоторых сверстников. Это не может не отражаться на характере курения подростка. Подростки курят тайком, торопливо, сильнее затягиваясь табачным дымом, что ведет к более быстрому сгоранию табака и папиросной бумаги, вдыханию большего количества токсических веществ.

Подростки докуривают сигареты до конца, а именно там содержится большое количество токсических веществ. Курят обычно самые дешевые сорта сигарет, а в них токсичных веществ больше, чем в табаке высших сортов.

Вредное действие токсичных веществ, влияет на головной мозг, снижается слух, нарушается зрение. Курение отражается на физическом развитии подростка, они отстают в росте и весе. Курение является одной из причин развития нервных расстройств в подростковом возрасте. Несовершеннолетние становятся раздражительными, вспыльчивыми, у них нарушаются внимание и память.

Известно, что с увеличением числа молодых курильщиков помолодел и рак легких.

К сожалению, подростки в силу возрастных особенностей не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

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.

Последствия длительного употребления табака.

Около 90% взрослых курильщиков прекращают курить самостоятельно. Поводом к этому служат 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.

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 отказ 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.

Некурильные табачные изделия. Снюсы и паучи.

В борьбе за курильщика (а значит, клиента) табачные компании, придумывают различные «инновационные» аналоги сигарет.

Среди них – снюсы. Это вид табачного изделия, который изготавливается из увлажненного или высушенного измельченного табака, обработанного раствором соды и соли.

Он имеет вид маленьких пакетиков, схожих с чайными пакетиками, которые продаются в круглых «шайбах». Большая часть снюса выпускается без ароматизаторов и имеет вкус и запах табака. Однако есть и ароматизированные сорта с такими добавками как мята, лаванда, лайм, ментол, малина, бергамот, дыня и др.



Снюс особенно популярен среди молодежи, и молодежь считает его не только модным, но и безопасным.

Порционные пакетики помещаются между десной и верхней (иногда нижней) губой для того, чтобы никотин всасывался в кровь и поступал в организм, минуя гортань и легкие.

Снюс неминуемо вызывает никотиновую зависимость.

В самой распространенной среди потребителей порции снюса содержится в 5 раз больше никотина, чем в сигарете, поэтому зависимость от сосательного табака развивается быстрее и проявляется сильнее.

В Республике Беларусь снюсы запрещены для продажи несовершеннолетним, как «некурибельные табачные изделия, предназначенные для сосания и (или) жевания».

Международная табачная корпорация БАТ (British American Tobacco) представила новый «инновационный» продукт – так называемые «**никотиновые паучи**». По сути, это бестабачные снюсы.

Снюсы и другие некурибельные продукты содержат никотин и ряд добавок. Этот продукт никак не контролируется, в их составе может быть все что угодно, качество этих продуктов не отслеживается.

Производители снюса не гнушаются делать упаковки этого табачного продукта в виде леденцов и мармеладок, чтобы привлечь детей.

Прием сосательного табака во время беременности категорически запрещается, так как он может вызывать преждевременные роды и негативно отражается на развитии плода.

Снюс существенно вредит зубам. Постоянное воспаление десен, разрушительное воздействие на эмаль зубов, все эти факторы увеличивают вероятность развития кариеса и пародонтоза, способствуют разрушению зубов.



Прием сосательного табака сопровождается сильным слюноотделением и слюна, смешиваясь с никотином и канцерогенами, поступает после проглатывания в органы пищеварительного тракта. Из-за этого слизистые желудка и кишечника воспаляются и на них могут формироваться эрозии и язвы, повышается вероятность развития рака полости рта, рака желудка, поджелудочной железы, кишечника.

Войтешонок Н.И. врач по медицинской профилактике

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Светлогорский зональный центр гигиены
и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна
врач по медицинской профилактике