

Опасные последствия курения для организма

Табакокурение и работа мозга. Многие курильщики считают, что курение улучшает работу мозга, помогает сосредоточиться, повышает внимание. Так ли это? Согласно результатам исследования английских специалистов по проблеме курения, никотина, содержащегося всего в одной сигарете, достаточно для того, чтобы существенно уменьшить концентрацию внимания и замедлить реакцию на неожиданные изменения обстановки. Курение табака увеличивает в три раза риск развития острых нарушений мозгового кровообращения (инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния). Они лидируют среди причин инвалидизации населения: 75-80% выживших теряют трудоспособность. Атрибутивный риск смерти от инсульта у курящих мужчин составляет 21,4%, у курящих женщин – 9,9%. Курение табака и одновременный прием комбинированных оральных контрацептивов значительно повышает вероятность кровоизлияния в мозг у женщин.

Табакокурение – агрессивный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. По данным американского онкологического общества в структуре смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в развивающихся странах приходится 28%, в развитых странах – 42%. В США ежегодно регистрируется 150 тыс. смертей от сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с курением, в Германии – 80-90 тысяч обусловленных этой же причиной. Количество смертельных исходов при пассивном курении от ишемической болезни сердца (далее – ИБС) в Великобритании составляет около 5 тыс. человек. В Республике Беларусь 30-40% всех смертей от ИБС связано с курением табака.

Легочные заболевания. Большое количество химических веществ попадает в кровь человека через легкие. Сигаретный дым, вступая в непосредственный контакт с легкими, значительно увеличивает риск заболевания пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями.

Заболевания желудка. Отрицательным эффектом длительного курения является развитие у человека различных хронических заболеваний желудка, вплоть до развития язвенной болезни. Кроме того, курение замедляет заживание язв и способствует их повторному возникновению.

Курение и беременность. Никотин пагубно действует не только на физическое, но и на психическое состояние будущего ребенка. Немецкие ученые доказали, что для детей курящих матерей уже в раннем возрасте характерны невнимательность, импульсивность и бесполезная сверхактивность, уровень умственного развития у них ниже среднего. Чаще всего развивается и так называемый синдром «непоседы Фила» - эти дети, как правило, агрессивны и склонны к обману. Английские врачи пришли к выводу, что у детей, чьи матери курили во время беременности, на 40% повышается риск развития аутизма. У курящих женщин выше вероятность того, что беременность может закончиться преждевременными родами, выкидышем или мертворождением. Также исследования не исключают, что у детей, рожденных от матерей, которые курили во время и после беременности, чаще встречается синдром внезапной детской смерти.

Доказаны также опасные последствия влияния курения для развития диабета, атеросклероза, эндартериита облитерирующего, бесплодия у женщин, импотенции у мужчин, аутоиммунной болезни.

Курение и рак. На особом месте среди болезней, связанных с табакокурением, находятся злокачественные новообразования. По данным Международного агентства по изучению рака (МАИР) список злокачественных новообразований, связанных с табакокурением, за последние 20 лет увеличился с 9 до 18 новообразований. Экспертами ВОЗ подсчитано: в развитых странах примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Такая же статистика наблюдается и в Республике Беларусь. Помимо рака легких, употребление табака приводит к раку полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочеочника, мочевого пузыря, шейки матки.

– Рак легкого.

Современные работы, освещающие вопрос об отношении курения табака к частоте заболеваний раком легкого, с большой убедительностью показывают, что: 1) курящие болеют раком легкого значительно чаще, чем некурящие; 2) частота возникновения рака легкого у курящих стоит в прямой связи со степенью курения, т.е. более злостные курильщики болеют чаще, чем мало курящие; 3) курение табака оказывает в первую очередь местное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей, главным образом, через воздействие на неё табачного дегтя, канцерогенность которого твердо установлена; 4) курение оказывает не только местное, но и общее воздействие на организм, понижая его сопротивляемость и предрасполагая к развитию ракового заболевания вообще.

Среди заболевших раком легкого курящие составляют более 90%, а среди остальных большинство являлись пассивными курильщиками, т.е. с детства находились среди курящих. Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

– Рак мочевого пузыря.

Риск возникновения рака мочевого пузыря и почки среди курящих выше в 5-6 раз. Он растет с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет и длительности курения, а также у начавших курить в молодом возрасте.

– Рак предстательной железы.

По данным английских и канадских исследователей риск рака предстательной железы увеличивается пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день. У мужчин, куривших более 15 пачек сигарет в год в течение последних 10 лет, по сравнению с некурящими увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы.

– Рак почки.

По данным американских исследователей 17% прироста рака почки связано с курением (21% у мужчин и 11% у женщин). Уменьшение риска развития рака почки на 30% происходит через 10 лет после отказа от курения.

– Рак полости рта.

Факторами развития рака полости рта в 75% случаев является курение и употребление алкоголя.

Общие рекомендации по борьбе с курением.

Каждый волен выбрать между мимолетным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой привычки.

В Европейских рекомендациях по борьбе с раком записано:

Не курите! Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.

Если Вы курите – прекратите! Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.

Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения, например:

- через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;

- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;

- через неделю улучшится цвет лица;

- через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

- через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;

- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

- через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;

- через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми.

Курение - это ЯД!

Подготовлено ООЗ ГУ «Минский облЦГЭОЗ» по материалам РНПЦ ОМР им. Н.Н.Александрова и данным социологических исследований за 2012г