

# Профилактика курения

## Последствия курения

Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Согласно статистике ВОЗ, ежегодно него умирает около 6 млн людей по всему миру. Опасность курения невозможно переоценить. При поступлении в организм табачного дыма нарушается проведение нервных импульсов, которые ответственны за состояние большинства органов и систем. Последствием курения становится формирование множественных патологий.

## Какие вещества содержатся в сигаретном дыму

Сигарета – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

- **смолы**– смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **мышьяк**– самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;
- **бензол**– токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **полоний**– радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- **формальдегид**– токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- **другие вещества**– вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

## Что происходит, когда вы курите

### Ваши легкие и дыхательные пути

Основной вред от курения в организме приходится на систему дыхания, поскольку табачный дым проникает туда в первую очередь. Вредные вещества поражают ткани дыхательных путей, замедляют работу ресничек трахеи. Смолы оседают на альвеолах легких, что приводит к уменьшению площади для газообмена. Оксид азота сужает бронхи, существенно затрудняя дыхание. Угарный газ, аммиак и цианистый водород затрудняют выведение токсинов из дыхательных путей. В итоге все вдыхаемые вещества и микроорганизмы оседают в тканях легких, откуда всасываются в кровь и разносятся по всему организму, провоцируя широкий перечень заболеваний.

## Ваше сердце и кровеносные сосуды

Никотин способствует сужению сосудов, что со временем приводит к атрофированию мелких капилляров конечностей. Угарный газ, накапливаясь в артериях, замедляет ток крови, а связываясь с гемоглобином, провоцирует состояние гипоксии – недостатка кислорода. Усиление секреции адреналина повышает артериальное давление и приводит к ускорению

частоты сердечных сокращений. Подобные последствия курения не только ухудшают общее самочувствие, снижают активность и работоспособность, но и наносят вред всем органам и системам в организме. Кроме того, курение опасно из-за повышения уровня холестерина в крови, что приводит к риску образованию тромбов, инфаркта и инсульта.

### **Какие заболевания развиваются по причине курения**

**Рак.** Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются **онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы**. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной и кровеносной систем.

**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Это такие последствия курения, как **ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.**

**Патологии органов пищеварения.** Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая **образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит и др.**

**Болезни дыхательной системы.** Курение сигарет провоцирует развитие или **усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита, а также увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом.**

**Заболевания полости рта.** Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как **некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.**

**Нарушения опорно-двигательного аппарата.** Курение сигарет оказывает негативное влияние и на скелет человека. Оно пагубно сказывается на **состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита.**

**Болезни глаз.** Опасность курения заключается и в провоцировании таких патологий, как макулярная дистрофия (поражение сетчатки), нистагм (аномальные движения глазных яблок), табачная амблиопия (утрата зрения), диабетическая ретинопатия (поражение сосудов сетчатки глаз при сахарном диабете), катаракта и др.

**Заболевания репродуктивной системы.** Курение вредно и для половых органов. Наиболее частыми последствиями у женщин являются менструальные дисфункции, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза. Под влиянием курения здоровье мужчин страдает не меньше. У них отмечается снижение фертильности, эректильная дисфункция, уменьшение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности.

### **Другие заболевания.**

Последствия пагубного влияния курения на организм обширны. Помимо указанных выше патологий курильщики рискуют получить **сахарный диабет II типа, депрессию, рассеянный склероз, нарушения слуха и другие недуги.**

## **Как курение сказывается на внешности**

### **Кожа.**

Какой вред может принести пристрастие к сигаретам вашей коже? Хроническая гипоксия и сужение просвета сосудов приводят к нарушению кровоснабжения дермы курильщика, вследствие чего она лишается питательных веществ и кислорода. Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин, возникают другие негативные последствия курения.

### **Фигура.**

Казалось бы, какой вред курение приносит фигуре? Но вопреки распространенному мифу о том, что сигареты помогают похудеть, распределение жировых отложений курильщика существенно отклоняется от нормы: жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. На бедрах отложение снижается. Возникает диспропорция окружности бедер и талии.

### **Полость рта.**

Помимо выраженного галитоза (зловонного дыхания) последствия курения проявляются эстетическими дефектами: пожелтением эмали зубов, окрашиванием десен. Курение вредно и для слизистой оболочки полости рта: оно приводит к воспалительным заболеваниям и даже утрате зубов. Еще одним аспектом вреда от курения сигарет является нарушение кислотно-щелочного баланса полости рта. Оно увеличивает риск возникновения кариеса, трещин эмали и других патологий. Кроме того, курение вредит и здоровью пародонта: более половины всех его заболеваний вызвано потреблением сигарет.