

Влияние табакокурения на здоровье человека

По данным ООН табакокурение значительно повышает заболеваемость сердечно-сосудистой системы, а также риск возникновения рака легких, хронических бронхитов и другой патологии. Увеличение количества заболеваний вызывает повышенную смертность среди курильщиков. У них имеется различие показателей смертности в зависимости от количества выкуриваемых сигарет, а также повышение смертности среди людей, начавших курить в молодом возрасте, и среди тех, кто затягивается дымом. Значительное повышение смертности в группе курящих привело к тому, что в страховых компаниях США страховой полис стоит для курящих гораздо дороже.

Если курение табака опасно для здоровья взрослого человека, то для организма ребенка опасность возрастает в несколько раз. Непоправимый вред наносится будущему ребенку, если курит беременная женщина. Исследования, проведенные в разных странах, показали, что масса тела детей, рожденных женщинами, которые курили во время беременности, в среднем на 150-240 г меньше, чем масса тела детей некурящих матерей. Было установлено, что у курящих беременных в 2-3 раза чаще бывают преждевременные роды. Подсчитано, что каждый пятый из мертворожденных детей был бы жив, если бы не курили их родители. Поэтому если вам необходим аргумент для прекращения курения, то им может стать забота о здоровье ваших детей.

Влияние табачного дыма на организм курящего.

Состав табачного дыма. Кроме никотина он содержит угарный газ, синильную кислоту, сероводород, аммиак и концентрат из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака, называемый табачным дегтем. Табачный деготь содержит около сотни химических соединений, в том числе канцерогены (канцерогены - химические вещества, воздействие которых на организм человека может вызывать рак (тяжелое онкологическое заболевание)).

Действие табачного дыма на организм человека. Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, сказывается на тембре голоса. В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу.

Основное действие на организм при курении оказывает никотин, являющийся сильным ядом. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. Именно поэтому, согласно данным ВОЗ, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением, умирает 2,5 млн. человек.

Основные болезни курильщиков, вызывающие их смертность, включают:

рак губы, рта, горла, пищевода, гортани, легких;
сердечно-сосудистые заболевания: высокое кровяное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, эндартериит и др.;
респираторные заболевания: воспаление легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема;
заболевания пищеварительной системы: язва двенадцатиперстной кишки желудка, желудочное кровотечение, чередование запоров и поносов.

4. Курение и лёгкие

Ни один орган страдает от курения в такой степени, как лёгкие. Это не удивительно, ведь в одном куб. см. табачного дыма насчитывается до 600 тысяч частиц копоти. Эти вещества оседают в бронхах и лёгких. Слизистые оболочки трахеи, бронхов и мельчайшие их ответвления-бронхиолы, альвеолы, вторыми после слизистой ротовой полости и гортани принимают на себя удар ядовитого смога, исходящего от закуренной сигареты. Одним никотином опасность табачного дыма не исчерпывается. В нем имеется целый «букет» ядов, поглощаемых курящим человеком. Это аммиак, угарный газ, анилин, сероводород, канцерогенные углеводороды, вызывающие рост злокачественных опухолей, синильная кислота. Находящиеся в табачном дыму вещества вызывают обильное слюнотечение. Часть слюны при этом проглатывается, и вредные вещества попадают в желудочно-кишечный тракт. Отсюда постоянные боли в области желудка и кишечника, чередование запоров и поносов, прогрессирование язвенной болезни 12-и перстной кишки и желудка, хронические гастриты и энтероколиты, и самый худший вариант - рак.

Кровь, которая поступает в альвеолы лёгких, вместо того, чтобы обогатиться там кислородом, встречается с углекислым газом которого в дыму во много раз больше, чем в воздухе. Последний переводит гемоглобин крови неспособный переносить кислород метгемоглобин. В результате наступает кислородное голодание, которое усугубляется никотином, вызывающим спазм сосудов. Синильная кислота нарушает процесс внутриклеточного и тканевого дыхания, при этом страдают нервные клетки, что в конце концов сказывается на психическом и физическом здоровье курильщика.

Одними из тяжелых последствий хронического никотинизма является хронический бронхит, эмфизема легких, бронхиальная астма. При курении значительно снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, начиная с вездесущих ОРЗ и кончая туберкулезом, вероятность которого у курильщика очень велика (из 100 больных туберкулезом 95 к моменту развития заболевания курили). А туберкулез также ведет к смерти.

Наконец, известно, что курение повышает риск развития рака легких в 4 раза, а у тех, кто выкуривает более 20 сигарет в день - в 7 раз. 90% людей, умерших от рака легких, длительно курили и не пытались бросить.

5. Курение и сердечно-сосудистая система.

Статистика неумолимо свидетельствует, что смертность от инфаркта миокарда среди курильщиков в 5 раз выше чем среди тех, кто не курит, а кровоизлияние в головной мозг наблюдается в 3-4 раза чаще. Все дело в том, что никотин и другие вредные вещества вызывают спазмы и сужения сосудов, особенно сердца и головного мозга, в результате чего повышается артериальное давление, и развивается «гипертония». Давно известно сосудосуживающее действие сигаретного дыма. Выкуривание даже 1 сигареты может вызывать стойкое сужение сосудов. Основным веществом, оказывающим сосудосуживающий эффект и нарушающим кровоток, является никотин. Курение активирует симпатическую нервную систему, что, в свою очередь, приводит к выбросу катехоламинов и к сужению периферических кровеносных сосудов. Курение снижает питание кислородом тканей и повышает вязкость крови, что может способствовать тромбозам ишемии миокарда и мозга.

Страшными осложнениями гипертонии являются инсульты с параличами рук, ног, отсутствием речи, импотенцией, невозможностью удерживать кал и мочу. Нарушение функционирования сосудов может привести к облитерирующему эндартерииту - стойкому спазму сосудов ног, сопровождающему хромотой и омертвением конечностей, что быстро приводит к ампутации ног и навсегда приковывает человека к инвалидной коляске.

6. Курение и онкологические заболевания

Всем известна связь курения и риска развития рака легких. Он повышается у курящих в 4 раза, а у выкуривающих более 20 сигарет в день - в 7 раз. Действительно, 90% людей, умерших от рака легких, длительно курили.

Меланома (рак кожи)

Наличие связи между курением и меланомой не подлежит сомнениям. У курильщиков с большей вероятностью обнаруживали метастазы при первичном обращении по поводу меланомы, чем у некурящих. При обследовании 2583 больных меланомой среди мужчин выявили метастазы у 22,9% курящих и куривших в прошлом, и только у 11,2% некурящих, среди женщин эти показатели составили 12,6 и 5,8% соответственно. С ростом количества выкуриваемых сигарет рос процент обнаружения метастазов. Установлено, что курение позволяет достоверно предсказать гибель больных с меланомой.

Рак половых органов

Относительный риск возникновения рака полового члена у людей, выкуривающих более 10 сигарет в день, составляет 2,22 по сравнению с некурящими. У мужчин, выкуривающих более 45 пачек сигарет в год, риск возникновения рака пениса возрастает в 3,2 раза. Отмечено, что 53,8-55,6% женщин, больных раком анальной области, на момент обследования и выявления болезни курили. Сходные данные получены при обследовании мужчин: среди больных раком анальной области, курящие составляют 55,3%.

Курящие женщины преобладали среди больных раком вульвы по сравнению со здоровой группой (49,3% курящих и 29,6% в контрольной группе). Риск рака был установлен в группе женщин, выкуривающих 10-20 сигарет в день. Показана важная роль курения в развитии рака шейки матки. Кроме этого, продукты метаболизма никотина могут индуцировать мутации, способствуя процессу канцерогенеза и снижать сопротивляемость раку.

Курение и рак слизистой оболочки полости рта и губ

Основными факторами риска возникновения рака губы считаются воздействие табака и солнечных лучей. Явное большинство (примерно 80%) больных раком губы постоянно курят. Рак на слизистой оболочке полости рта в подавляющем большинстве случаев также связан с табачным дымом. Чрезмерный прием алкоголя увеличивает действие табачного дыма, что значительно усиливает риск возникновения рака. Выкуривающие более 50 пачек в год имеют в 77,5 раза больший риск развития рака слизистой полости рта, чем некурящие. Поэтому распространенная у подростков привычка пить пиво «в затяжку» в наибольшей мере способствует развитию рака губ и рта.

Тот факт, что курящие имеют гораздо более плохой прогноз в отношении онкологических заболеваний, вероятно, связан с побочным воздействием сигаретного дыма на иммунитет. Основным механизмом индукции онкологических заболеваний как прямое канцерогенное действие сигаретного дыма, так и воздействие на весь организм в целом, поскольку никотин и другие компоненты табака обнаружены в различных жидкостях и тканях организма.

7. Курение, здоровье женщины и беременность

Курение приносит женскому организму непоправимый вред. Курящие женщины рано стареют, дряхлеют. С годами меняется их внешний облик: он грубеет, становится менее привлекательным, появляется мужеподобность, меняется тембр голоса, цвет и упругость кожи. Кожа становится дряблой и серой, у подростков длительно не проходят угри, которые деформируют кожу лица. Желтые зубы и постоянный запах изо рта «повышают» интерес к девушке со стороны парней. Но самые трагические последствия курения имеет для организма беременных женщин. Вероятность осложнений при родах у них почти в 2 раза выше. Курение приводит к обострению многих заболеваний, которые обостряются во время беременности. У курящих, чаще чем у не курящих, возникают ранние и поздние токсикозы и преждевременные роды. Постоянное курение может привести к болезням щитовидной железы, что может неблагоприятно сказаться на протекании беременности и представлять серьезную угрозу для плода, способствуя увеличению частоты мертворождений и рождению неполноценных и недоношенных детей. Курящим девушкам необходимо знать, что коварство табачных ядов может проявиться через несколько лет «табачного дыма» стажа. Вот почему курящие женщины в 8 раз чаще оказываются бездетными. У девушек и молодых женщин при курении нередкий случай задержки месячных и ранняя потеря способности к зачатию, потому что в отличие от

мужчин девушки с подросткового возраста носят все своих будущих детей в виде маленьких клеточек, которые особенно чувствительны к табачному дыму. И поэтому неудивительно, что, бросив курить за неделю до беременности, девушка не спасает ребенка от неполноценности, слабоумия, болезней и страданий до конца его жизни.

Организм женщин более чувствителен к воздействию сигаретного дыма, чем организм мужчин. Сигаретный дым вызывает у женщин вызванное снижение уровня женских гормонов, которое служит причиной сухости кожи, способствуя этим образованию морщин и ее преждевременному старению.

8. Курение и патология кожи

Менее известны курильщикам кожные проявления и последствия курения. Хотя кожные болезни как следствия курения и не столь зловещи в сравнении с болезнями внутренних органов, они вполне реальны и являются причиной значительного количества смертей. Может быть, именно это позволит вам остановиться и выбросить сигареты навсегда из своей жизни, что особенно касается тех (прежде всего девушек), кто больше заботится о своем внешнем виде, чем об очевидной опасности для здоровья. Поскольку они узнают, что табачный дым увеличивает количество морщин, старит кожу лица, вызывает появление пятен и стойких прыщей, им легче будет бросить курить.

Курение и заболевания слизистой оболочки полости рта и губ

Прежде чем табачный дым попадает в легкие, он оказывает свое ядовитое воздействие на кожу и слизистые губ и полости рта, что также приводит к раку.

Большое значение в возникновении лейкоплакии слизистой оболочки полости рта или красной каймы губ придается хронической травме сигаретой (давление), хроническому раздражению горячим табачным дымом и систематическому прижиганию губы при докуривании сигареты до конца. От 72 до 99% больных лейкоплакией злоупотребляли табаком. Основной причиной развития у курильщиков лейкоплакии Таппейнера и никотинового лейкокератоза языка является воздействие смол и высокой температуры. Лейкоплакия и лейкокератоз являются предраковыми заболеваниями.

Роль курения в этиологии и патогенезе псориаза

Была показана связь между курением и развитием псориаза. Среди больных псориазом постоянно курящих 46,2-47,5%, а в здоровой группе - 23,6-35,5%. Среди женщин, больных псориазом, курящие составляли 40,3%, тогда как в общей популяции курящих женщин всего 28%. У женщин, выкуривающих 1 пачку в день, риск возникновения псориаза в 3,3 раза выше, чем у некурящих. Основными причинами являются нарушения в иммунной системе, нарушения микроциркуляции в коже, а также ослабление защиты организма от окисления (недостаток витаминов), наблюдающиеся у курящих.

9. Другие поражения организма, связанные с курением

Курение отягощает течение таких внутренних болезней, как облитерирующий тромбангиит, сахарный диабет, болезнь Крона, неспецифический язвенный колит, системная красная волчанка.

У курящих больных эти болезни протекают более тяжело, с различными осложнениями. Курение является фактором риска опухолевых поражений всех внутренних органов (особенно органов дыхания). Установлено, что потребление сигарет является достоверным фактором развития СПИДа у ВИЧ-инфицированных людей. Курение подавляет иммунитет, поэтому ВИЧ-положительные курящие имеют гораздо больший риск развития СПИДа.

Системное применение никотина существенно ухудшает процесс заживления ран, в том числе и после операций. При косметических операциях на лице наибольшее число осложнений, наблюдалось у курящих пациентов. Установлена прямая зависимость между количеством выкуриваемых сигарет в день и развитием отторжения трансплантатов (пересаженных органов). Поэтому, по возможности рекомендуется воздерживаться от курения на срок от 1 дня до 3 нед до операции и от 5 дней до 4 нед после нее.

Влияние курения на образование морщин

Курение вызывает преждевременное старение и образование морщин на лице. В 1965 г. был предложен термин "сигаретная кожа" для обозначения бледно-серой морщинистой кожи. Такую кожу обнаруживают у 79% молодых курящих женщин. Установлено, что количество морщин зависит от количества выкуриваемых за год пачек сигарет. Для определения "лица курильщика" достаточно одного из нижеперечисленных пунктов: 1. выступающие линии или морщины на лице; 2. изможденные черты лица с подчеркнутой линией костей черепа; 3. атрофичная, слегка пигментированная, сероватая кожа; 4. отечная кожа, с оранжевым, пурпурным или красноватым оттенком.

Следует повторить, что для многих опасность преждевременного и выраженного образования морщин стала более мощной мотивацией к тому, чтобы бросить курить, чем даже опасность каких-либо смертельных заболеваний внутренних органов (рак, язва, инфаркт), вызванных курением.

10. Курение детей и подростков.

Никотин является наиболее распространенным психоактивным веществом, и именно с ним первым «знакомятся» дети и подростки. Курение крайне негативно сказывается на физическом развитии детей и подростков. Маленькие дети, находящиеся в накурленном помещении, плохо спят, у них понижен аппетит, часто появляется расстройство кишечника. Дети отстают от своих сверстников в физическом и умственном развитии. Начинаящие курильщики, подростки, делаются раздражительными, малокровными, хуже успевают в школе, отстают в спорте, чаще болеют. Их организм более уязвим и восприимчив к никотину. Ребята растут хуже, слабо прибавляют в весе. Курение у подростков вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. Нарушение обмена веществ приводит к снижению мышечной силы, повышению утомляемости, общему

ослаблению организма. Такие дети и подростки выглядят худыми, с землистым цветом лица, часто болеют. Курение у них снижает слух и обоняние.

Врачи должны проводить скрининг педиатрических пациентов и их курящих родителей, обеспечивать строгие рекомендации относительно важности полного воздержания родителей от курения и провести вмешательство с ними, чтобы ограничить детей от вдыхания дыма.

Причинами, побуждающими детей и подростков взять в рот сигарету, обычно является любопытство, подражательство, стремление не отставать от других, казаться взрослым. Видя, как курят взрослые и его сверстники, ребёнок сам стремится познать вкус табака и быстро втягивается в курение.