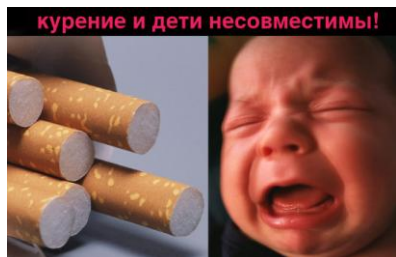


По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире умирает около 4 млн. человек от болезней, связанных с курением. Но, несмотря на столь угрожающие цифры, предупреждения учёных, потребление табака в настоящее время во всём мире, в том числе и в Беларуси, приняло характер эпидемии. По оценкам специалистов, в нашей стране курит более половины взрослого населения, наблюдается устойчивая тенденция распространения курения среди женщин и подростков.



*Результаты фрагментарных опросов и анкетирований показывают, что в основном курить, «по-настоящему» начинают с 15-17 лет, и более 80% курильщиков впервые попробовали табак до 18-летнего возраста. Каждый четвёртый белорус в возрасте 15 лет и старше курит.*

Одной из причин такого положения является то, что и взрослые, и подростки информированы поверхностно о тех опасных последствиях, которые со временем возникают у курящих. Об этом свидетельствует опыт работы кардиологов, онкологов, эндокринологов и других специалистов с больными, «нажившими» свои болезни из-за курения. Молодые люди в силу своей молодости не верят, что курение настолько опасно для здоровья и становится со временем зависимыми от табака. Те же, кто постарше по возрасту и стажу курения, порой не в силах справиться с никотиновой зависимостью.

### ***Чем же опасно табакокурение?***

Табачный дым содержит около 4000 химических веществ, большинство из которых отравляют организм человека. Основные из них никотин и окись углерода.

Когда-то ядовитые свойства никотина демонстрировались простым и наглядным способом: пиявка, поставленная курящему человеку, вскоре в судорогах отваливалась и погибала от крови, содержащей никотин.

- После первой затяжки никотин обнаруживается в ткани мозга через 7, а в пальцах ног – через 15-20 секунд.
- В течение жизни человек, выкуривающий в день пачку сигарет или папирос, вводит в организм около 2-х кг никотина. Одновременное введение такого количества никотина может убить 20 000 человек.



### ***Влияние никотина на сердечно-сосудистую систему***

- Под влиянием никотина сердечная мышца работает в более учащённом ритме. Сердце курильщика за сутки совершает на 12-15 тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего. Такой неэкономичный режим работы сердца приводит к преждевременному его изнашиванию.
- Одновременно никотин усиливает склонность к сердечным аритмиям вплоть до фибрилляции, которая может привести к внезапной смерти. Сегодня курение рассматривается как независимый фактор риска внезапной смерти.
- Курение повышает вязкость крови, увеличивает уровень липидов, делает стенки артерий более проницаемыми для холестерина. Всё это способствует образованию атеросклеротических бляшек и тромбов. Таким образом курение ускоряет и омолаживает общий атеросклероз.

• **Курильщик** – это человек, выкуривающий хотя бы одну сигарету в сутки. Однако, вред курения находится в прямой зависимости от его интенсивности. Выкуривающие 20 сигарет в день заболевают инфарктом миокарда в 2 раза, а выкуривающие более 20 сигарет – в 3 раза чаще, чем некурящие. Смертность от ИБС особенно высока в группе курящих лиц, которые «затягиваются», и среди начавших курить в раннем возрасте.

### **Курение – причина многих онкологических заболеваний**

Установлено, что курение является причиной развития одной трети всех злокачественных новообразований.

При курении первый удар принимают на себя органы дыхания. Температура тлеющей сигареты достигает 300-400°C, а курильщик вдыхает дым с температурой 55-60°C, что способствует проникновению в организм ядовитых и радиоактивных «агентов» табака. Вследствие этого 91% смерти от рака гортани, 90% смерти от рака лёгких, 75% смерти от хронического бронхита и эмфиземы (растяжения) лёгких обусловлены именно курением. Учёные склоняются к выводу, что курение способствует развитию таких онкологических заболеваний, как рак пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря, полости рта, желудка, печени, почки, шейки матки, молочной железы и т.д.

### **Курение и другие заболевания**

○ Особенно вредно курение для женщин во время беременности. Кровеносные сосуды плода непосредственно связаны с системой кровообращения матери, поэтому при курении все компоненты табачного дыма проникают через плаценту в организм ещё не родившегося ребёнка и оказывают своё вредное действие на него. **Выкидыши, кровотечение при родах, мертворождённые или дефектные дети – вот та цена, какой расплачивается за свою любовь к сигарете женщина, решившая стать матерью.**



○ У мужчин курение может быть причиной деформации сперматозоидов и дефектности ДНК, следствием чего бывает невынашиваемость беременности (выкидыши) у женщин и/или различные врождённые аномалии и дефекты у новорождённых детей. Курение может стать причиной развития импотенции у мужчин. Мужское бесплодие встречается относительно чаще у курящих мужчин, чем у некурящих.

➤ Курение вредно влияет на зрение. У курящих значительно чаще (до 40% случаев) развивается катаракта.

➤ Ишемическая болезнь нижних конечностей, проявляющаяся так называемой «перемежающейся хромотой» среди курильщиков встречается в 14%, а среди некурящих – только в 0,3% случаев. Внезапно в ходьбе вы ощущаете острые боли в икроножных мышцах, что заставляет вас остановиться. Это ваши ноги «кричат» о недостатке кислорода, потому что суженные артерии не в состоянии обеспечить нужный приток крови к конечностям.

➤ Язвенная болезнь желудка является по сути сосудистым заболеванием. В 70% случаев она связана с курением. Из числа прооперированных по поводу прободной язвы 90% составляют курильщики.

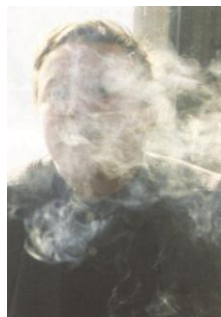
➤ Курение приводит к преждевременному старению. Особенно хочется, чтобы это услышали молодые девушки, решившие выкурить свою первую сигарету. Окись углерода, составляющая до 5% сигаретного дыма, имеет больше, чем кислород, сродство к

гемоглобину крови. Образующийся при курении метгемоглобин уменьшает количество переносимого кровью кислорода. Органы и ткани, в том числе и кожа, страдают от хронического кислородного голодания. **Постепенно формируется характерная внешность курильщика – желтоватый оттенок кожи, белков глаз, ногтей, зубов. Кожа преждевременно увядает, теряет эластичность. Голос становится менее звонким, снижается его тембр, появляется хрипотца – это следствие огрубения голосовых связок. Таким становится со временем облик курящей женщины.**

### ***Курильщики не по своей воле***

От курения страдает не только сам курильщик. Три четверти сигаретного дыма, так называемый вторичный дым выделяется в окружающую среду, и он отнесён специалистами к опасным для людей канцерогенам. Причём в организм курящего попадает только – 30% никотина, содержащего в сигарете, а в воздухе – 50%. И, следовательно, **окружающие курильщика люди становятся невольно «пассивными курильщиками».**

- ❖ **Вторичный дым**, к сожалению, распространён практически везде, где находятся люди: в домах, в школе, на работе, на детских площадках, остановках общественного транспорта и т.д.
- ❖ **Некурящие**, вдыхая вторичный дым, страдают от тех же болезней, что и регулярные курильщики.
- ❖ **Смерти от сердечно-сосудистых заболеваний**, а также раковые образования лёгких и придаточных пазух носа причинно взаимосвязаны с действием вторичного дыма.
- ❖ **Вторичный дым** обуславливает разнообразные неблагоприятные воздействия на здоровье детей, включая бронхит и пневмонию, развитие и усиление астмы, инфекционных болезней, среднего уха, а также экссудативного отита, который является наиболее частой причиной глухоты у детей.
- ❖ **Подверженность некурящих женщин вторичному дыму в период беременности** задерживает рост плода, а воздействие на младенца вторичного дыма существенно увеличивает риск синдрома внезапной смерти.
- ❖ **Табачный дым оказывает также непосредственное воздействие на некурящих** в виде раздражения глаз и носа, головной боли, воспаления горла, головокружения, тошноты, кашля и проблем с дыханием.
- ❖ **По мнению японских учёных**, жёны, мужья которых выкуривают дома ежедневно до 20 сигарет, более чем в два раза чаще становятся жертвами раковых заболеваний.
- ❖ **По статистике** жёны заядлых курильщиков умирают на 4 года раньше тех, у кого мужья некурящие.



***Так стоит ли курить?! Не губите своё здоровье и здоровье окружающих***

**Подарите себе дополнительно 7-15 лет жизни! Ведь именно настолько курение сокращает продолжительность жизни человека!**

Автор:

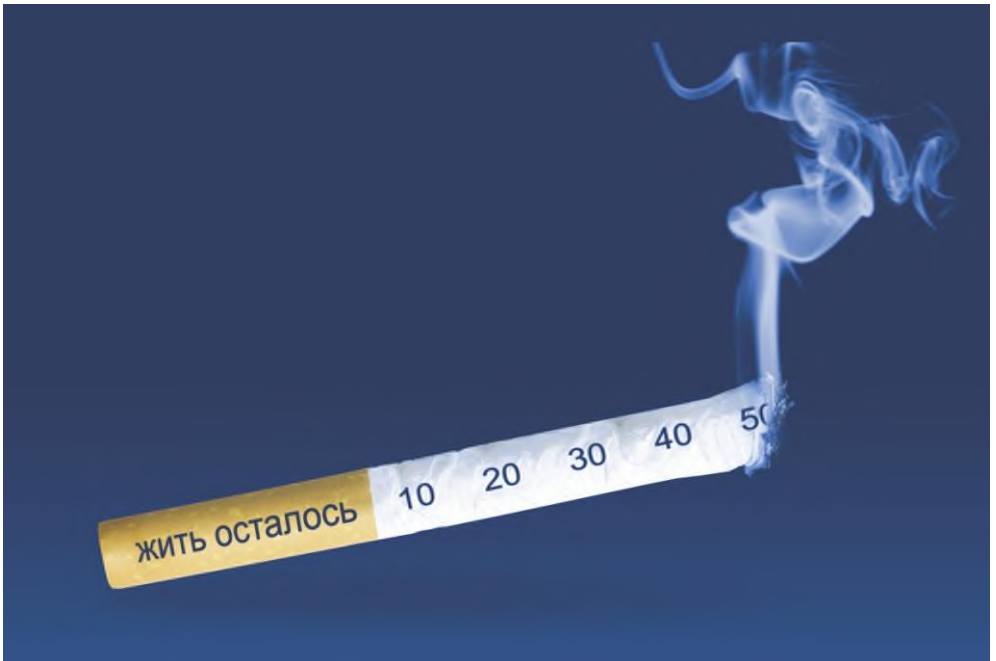
Евтух О.В., заведующий амбулаторно-поликлиническим отделом городского кардиологического центра УЗ «2-я городская клиническая больница»

Ответственный за выпуск:

Кавриго С.В., заведующий городским Центром ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»  
Городской Центр здоровья  
УЗ «2-я городская клиническая больница»  
Городской кардиологический центр

***Не сокращайте  
свою и чужую жизнь!***



Минск