

# Вред курения

Табакокурение (или просто курение) — вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет, сигар, сигарилл, курительных трубок или кальяна. В некоторых социумах курение табака является ритуалом.

Табачный дым содержит психоактивные вещества — алкалоид никотин, который является аддиктивным стимулятором, а также вызывают слабую эйфорию

Медицинские исследования указывают на явную связь табакокурения с такими заболеваниями, как рак и эмфизема лёгких, заболеваний сердечной системы, а также других проблем со здоровьем. По данным ВОЗ, за весь XX век табакокурение явилось причиной преждевременной смерти 100 миллионов человек по всему миру и в XXI веке их число возрастёт .

Табак является второй по значимости причиной в структуре смертности в мире.

Табачный дым повреждает дыхательный эпителий, обуславливая утренний кашель курильщика, бронхиты и ХОБЛ, эмфизему лёгких и рак легких.

Риск развития бронхитов и эмфиземы легких у курильщиков повышается в 10 раз. Табачный дым — сильный канцероген.

Курение — один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

У курильщиков риск смерти от инфаркта миокарда в 2-4 раза выше, чем у некурящих.

Курение повышает риск смерти от инсульта в 2-4 раза.

Поскольку курение вызывает сужение артерий, у курильщиков повышается риск развития заболеваний периферических сосудов, таких, как обструкция крупных артерий рук и ног, что приводит к трофическим нарушениям вплоть до развития гангрены.

У курильщиков значительно чаще развивается и аневризма брюшной аорты

Рак пищевода, пептическая язва желудка, рак желудка, рак поджелудочной железы.

В частности, экспериментально доказано, что никотин угнетающе действует на центры эрекции и эякуляции в спинном мозгу, следствием чего может стать ослабление эрекции и преждевременное семяизвержение. Также причиной снижения эрекции при курении может стать сосудосуживающий эффект никотина.

У женщин-курильщиц в менопаузе значительно снижается плотность костной ткани и значительно чаще развивается остеопороз по сравнению с некурящими.

Курение также увеличивает вероятность и других видов злокачественных опухолей. В их число входят злокачественные опухоли полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, мочевого пузыря, печени, простаты.

Курение является фактором риска для осложнений при беременности.

### Пассивное курение

По некоторым оценкам, курение увеличивает вероятность рака лёгких и молочной железы у окружающих, также повышая для них риск возникновения астмы, сердечных заболеваний, выкидышей (у беременных), и других проблем со здоровьем у детей и взрослых

К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос. Помимо запаха изо рта и волос, пот взрослых мужчин-курильщиков имеет выраженный неприятный запах, который исчезает через некоторое время после отказа от курения.

Курение — частая причина пожаров.

Табакокурение считается грехом в некоторых религиях.

## Позитивные изменения при отказе от курения

через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены

через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха

через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми

через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»

через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать

через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %

через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих

Имеются данные о заметном улучшении памяти .

Кожокарь В.В. врач терапевт ГБУЗ РК СГП №2.