

Автор: В.В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Последствия курения табака занимают лидирующие позиции в структуре смертности. Ежегодно не менее 3,5 миллиона человек умирают от болезней, вызванных пагубным влиянием сигарет. Продолжительность жизни курильщиков сокращается в среднем на 7-10 лет, и это неудивительно, если учесть огромный спектр вредных веществ, содержащихся в табачном дыме.

Особенно велико отрицательное влияние курения на неокрепший растущий организм подростка. Задержка роста, общего развития, нарушение процессов обмена, снижение остроты зрения, психоэмоциональные расстройства – такова суровая плата за детское и подростковое курение.

Легкие – это тот орган, который в первую очередь и больше всего страдает от табачного дыма. Вероятность возникновения рака легкого, эмфиземы, хронического бронхита и астмы у курильщиков в 10, а то и в 20 раз выше, чем у некурящих людей. Заядлые курильщики в 4 раза чаще болеют туберкулезом. При выкуривании 20 сигарет в день человек фактически дышит воздухом, состав которого превышает гигиенические нормативы по загрязнению в 500 – 1000 раз. Не стоит забывать и о вреде пассивного курения: доказано, что некурящие люди, вынуждены вдыхать табачный дым, заболевают раком столь же часто, как и курящие.

Не меньший ущерб курение наносит нашей сердечно-сосудистой системе. Во время выкуривания сигареты частота сердечных сокращений увеличивается на 8-10 в минуту, и в результате за сутки сердце делает 10-20 тысяч лишних ударов. Постоянная чрезмерная нагрузка ведет к преждевременному изнашиванию сердечной мышцы, которое усугубляет кислородное голодание миокарда при такой интенсивной работе. Вредные вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, способствуют образованию тромбов и развитию атеросклероза, в том числе артерий нижних конечностей, сердца, головного мозга, а вероятность возникновения инфаркта миокарда повышается в 12 и более раз.

Процесс курения вызывает интенсивное слюноотделение, а часть вдыхаемого никотина и других вредных веществ попадают в желудок, тем самым раздражая его слизистую оболочку и провоцируя продукцию большого количества желудочного сока и соляной кислоты. А это прямой путь к развитию гастрита, язвы или воспаления кишечника.

Неудивительно, что длительно курящие люди по сравнению с некурящими в 10 раз чаще страдают язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.

Для избавления от вредной привычки лучше использовать отпуск или командировку, а также период выздоровления , когда уменьшается потребность в курении. В некоторых случаях положительный результат приносит психотерапия, а также использование специальных лекарственных средств.

Что же происходит с организмом после отказа от курения? Становится легче дышать, улучшается сон, повышается работоспособность. В ближайшие 3-6 месяцев легкие освобождаются от вредных продуктов горения табака, а через год вдвое сокращается риск развития ишемической болезни сердца.