Автор: Е.В. Ткачук, врач-валеолог-интерн ГУ «ГОЦГЭиОЗ»

Рак легких, никотиновая зависимость, пассивное курение – наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выходят.

Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдаленные риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.

Факт остается фактом: табак несет смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром… Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и легкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжелые металлы, мышьяк, цианид и др. токсины, аммиачные соединения и многие др. вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на

горящем конце сигареты превышает 800?С – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши легкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды, также в дыме присутствуют радиоактивные вещества (полоний-210, свинец, висмут).

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ.

Вред сигарет в той или иной степени осознает все большее число людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе все больше внимания.

Дымные виды табака:

• Сигареты – это скрученный в трубочку табак, обернутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигареты считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде сигар. Это заблуждение. Доказано, что риск развития рака легких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.

• Трубка – по воздействию во многом схожа с сигарами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет. У курящих трубку выше риск возникновения хронической болезни легких, рака легких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.

• Кальян – часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не сжигается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут

и при этом вдыхается 300-500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объем вдыхаемого дыма достигает 10 л . Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, др. токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь. Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьезных заболеваний, рака различных органов.

Бездымные виды табачных веществ:

• Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.

• Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу др. веществ, вызывающих воспаление десен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

• Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

• Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака. Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.

Помните, что отказаться от табака не поздно никогда!