

Организм курильщика

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждые 6,5 секунд из-за употребления табака в мире умирает один человек. Исследования показывают, что люди, закурившие в юные годы (а это 70% курильщиков) и продолжающие курить в течение двух последующих десятилетий и более, умрут на 20-25 лет раньше, чем те, кто никогда не курил. Курение является причиной не только рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний, приводящих к инвалидности и преждевременной смерти. Ниже показаны некоторые менее известные пагубные последствия курения - с головы до пят.

1. Псориаз.

У курильщика в 2-3 раза выше риск возникновения псориаза — хронического кожного заболевания, которое проявляется в виде зудящих мокнущих красных пятен.

2. Слепота.

Курение негативно воздействует на состояние глаз. У курильщиков на 40% чаще, чем у некурящих, возникает катаракта — помутнение хрусталика, вызывающее значительное ухудшение зрения вплоть до полной слепоты. Причинами заболевания являются, с одной стороны, хроническое раздражение слизистой оболочки глаз табачным дымом, а с другой — систематическое поступление в глазное яблоко токсических веществ, которые поступают в легкие при курении и с током крови разносятся по всему организму. Курение также способствует развитию макулодистрофии — постепенному разрушению зрительного пятна, что приводит к ухудшению зрения (все видно как в тумане) и сужению зрительных полей.

3. Морщины.

Курение вызывает преждевременное старение кожи за счет снижения ее кровоснабжения, ухудшения питания (в первую очередь, недостаточности витаминов А и С), разрушения коллагеновых волокон, придающих коже упругость. Кожа становится сухой и морщинистой, особенно в области губ и глаз.

4. Потеря слуха.

Курение приводит к развитию атеросклероза (уплотнение стенки и сужение просвета кровеносных сосудов), что вызывает ухудшение кровоснабжения внутреннего уха. В результате курильщики раньше, чем некурящие, утрачивают слух, и чаще страдают от инфекционных поражений уха, также приводящих в тугоухости. Кроме того, инфекции среднего уха могут привести к таким серьезным осложнениям, как менингит и паралич лицевого нерва.

5. Рак.

В составе табачного дыма содержится более 40 канцерогенных веществ. У курильщиков в 22 раза чаще, чем у некурящих, развивается рак легких (5a). Курение вызывает 90% случаев рака легких у мужчин и 80% — у женщин. Исследования показывают, что чем больше человек курит, тем выше риск возникновения этой и других форм рака, таких как: рак слизистой оболочки носа (5b) — в 2 раза; слизистой оболочки полости рта (5c) — в 4-5 раз; рак губы и гортани — в 10 раз; пищевода — в 2-5 раз; желудка (5d) — в 2 раза; поджелудочной железы (5e) и почек (5f) — в 2-4 раза. По последним данным, курение также повышает риск развития рака молочной железы (5g), а отказ от курения существенно уменьшает риск возникновения рака перечисленных локализаций.

6. Разрушение зубов.

Компоненты табачного дыма вызывают пожелтение эмали зубов, развитие зубного камня и кариеса. Курильщики в 1,5 раза чаще теряют зубы, чем их некурящие сверстники.

7. Эмфизема.

Помимо рака легких, курение вызывает эмфизему — хроническое заболевание, при котором происходит расширение и разрыв альвеол — маленьких воздушных мешочков, из которых состоят легкие. Это нарушает способность легких поглощать кислород и выделять углекислый газ, что приводит к появлению одышки даже при небольших нагрузках. Курение служит также причиной хронического бронхита — заболевания, сопровождающегося надсадным кашлем с выделением слизисто-гноной мокроты и нарушением дыхания. Кроме того, курение осложняет течение и повышает риск смерти от туберкулеза.

8. Остеопороз.

Угарный газ, содержащийся в табачном дыме (а также в выхлопных газах автомобилей), связывается с гемоглобином крови намного легче, чем кислород, что на 15% снижает способность крови доставлять в ткани жизненно необходимый им кислород. В результате хронического кислородного голодания кости курильщиков теряют плотность, легче ломаются и медленнее срастаются (на заживление уходит до 80% больше времени). Курильщики также в большей степени страдают от боли в спине.

9. Сердечно-сосудистые болезни.

Сердечно-сосудистые заболевания устойчиво занимают первое место среди всех причин смерти жителей Беларуси, а употребление табака является одним из главных факторов их развития. Курение повышает артериальное давление и содержание холестерина в сыворотке крови, вызывает учащение сердцебиения и аритмию, приводит к развитию атеросклероза и образованию тромбов. В результате многократно возрастает риск возникновения сердечного приступа, инфаркта миокарда и мозгового инсульта, что может привести к смертельному исходу.

10. Язва желудка.

Курение снижает сопротивляемость организма бактериям, вызывающим язвенную болезнь желудка, а также устойчивость слизистой оболочки желудка к раздражающему действию соляной кислоты, входящей в состав желудочного сока. Это повышает риск осложнений и снижает эффективность лечения язвенной болезни.

11. Пожелтение ногтей.

Табачная смола постепенно накапливается на коже пальцев рук и ногтях, окрашивая их в желтовато-коричневый цвет.

12. Рак шейки матки и невынашивание беременности.

Помимо повышения риска возникновения рака шейки матки, курение вызывает осложнения течения беременности и родов. Курение женщины в период беременности повышает риск рождения у нее ребенка с недостаточным весом и возникновением у него проблем со здоровьем в будущем. У курящих женщин в 2-3 раза чаще происходят выкидыши и мертворождения, что связано с недостаточным для нормального развития плода поступлением кислорода и патологией плаценты, обусловленной содержанием в табачном дыме угарного газа и никотина. Дети курящих матерей чаще погибают от синдрома внезапной младенческой смерти. Кроме того, курение снижает содержание в крови женских половых гормонов, что приводит к раннему наступлению менопаузы.

13. Ухудшение качества спермы.

Курение может повреждать ДНК, снижать количество и ухудшать подвижность сперматозоидов, что увеличивает риск бесплодия, выкидыша и формирования врожденных дефектов плода. Исследования показывают, что у детей курящих мужчин чаще развивается рак. А у самих курильщиков из-за ухудшения кровоснабжения половых органов возрастает риск импотенции.

14. Болезнь Бюргера.

Болезнь Бюргера (облитерирующий эндартериит) — заболевание периферических кровеносных сосудов, которое почти всегда связано с курением. Оно проявляется в виде воспаления стенок мелких и средних артерий и вен рук и ног и может приводить к закупорке сосудов и к гангрене, требующей оперативного хирургического вмешательства (вплоть до ампутации).



По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек. В 2021 году число связанных с курением преждевременных смертей возросло до 10 млн. в год, а к 2030 году курение станет одним из наиболее существенных факторов преждевременной смертности во всем мире. Курение негативным образом влияет на большинство органов человеческого организма.

Мозг

Курение резко повышает риск инсульта – расстройства функций головного мозга, вызванного нарушением его кровоснабжения. Инсульт обусловлен закупориванием кровеносного сосуда, доставляющего кислород в головной мозг, тромбом или другими частицами. Тромбоз церебральных сосудов – самая частая причина инсульта. Он означает формирование сгустка (тромба) из крови и нарушение кровоснабжения головного мозга. Еще одной причиной инсульта у курильщиков может стать поражение артерии головного мозга, приводящее к ее разрыву и кровоизлиянию в мозг.

Сердечно-сосудистая система

Доставка кислорода к сердечной мышце резко нарушается из-за блокирования гемоглобина крови окисью углерода из табачного дыма. Это приводит к серьезным поражениям сердца и сосудов. Курение повышает кровяное давление: кровеносные сосуды сжимаются, вынуждая сердце работать с большей нагрузкой. Как результат, сердце расширяется и повреждается. Курение способствует увеличению уровня холестерина в крови. В артериях, питающих сердце, откладываются жиры, возникает их закупорка. Как следствие, инфаркт миокарда. У курильщиков риск инфаркта миокарда в 4–5 раз выше, чем у некурящих. Если при этом у курильщика повышенный уровень холестерина в крови и высокое артериальное давление, риск развития сердечного приступа возрастает в 8 раз. Средний возраст умерших от сердечных приступов – 67 лет, курильщиков – 47.

Легкие

Рак легкого – опухоль, возникающая в поверхностных тканях легких – примерно в 90% случаев обусловлена длительным курением. У людей, выкуривающих по две или более пачек сигарет в день в течение 20 лет риск рака легкого повышен на 60–70% по сравнению с некурящими. Риск рака легкого зависит от количества выкуриваемых в день сигарет, количества вдыхаемого табачного дыма, а также концентрацией канцерогенных смол и никотина в сигаретах. Основными этиологическими факторами считаются радон, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле. Характерными симптомами рака легкого являются: постоянный мучительный кашель, кровохарканье, повторные пневмония, бронхит или боль в груди. Сейчас от рака легких гибнет больше людей, чем от любого другого вида рака. Среднее уменьшение продолжительности жизни у курильщиков составляет 10 лет. Также длительное курение может вызвать хронические обструктивные заболевания легких – легочный бронхит (воспалительное заболевание ветвей дыхательного горла (bronхов) с преимущественным поражением слизистой оболочки) и легочную эмфизему (дегенерация легочной ткани), для которых характерна разрушение бронхиального дерева и концевых частей легкого – альвеол. При эмфиземе ткань вокруг альвеол изменяется, они становятся расширенными и на рентгеновском снимке выглядят как отверстия в легких. Главный симптом эмфиземы – одышка, также – кашель, но менее выраженный, нежели при хроническом бронхите. Грудная клетка становится бочкообразной.

Желудок

Одним из эффектов длительного курения является стимуляция секреции соляной кислоты в желудке, разъедающей защитный слой в его полости и способствующий возникновению желудочной язвы. Наиболее частый язвенный симптом – ноющие или жгучие боли между грудиной и пупком, возникающие после еды и рано утром. Боль может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Также язва сопровождается тошнотой и рвотой, потерей аппетита и похуданием. Курение замедляет заживление язв и способствует их повторному возникновению. Язвенная болезнь может привести к раку желудка. При этом риск возникновения раковой опухоли в желудочной полости у курильщиков выше, чем у некурящих.

Глаза

Курение тормозит обмен микроэлементов растительной пищи, защищающих орган зрения. Глаза длительно курящего человека имеют склонность к покраснению и слезоточивости, края век распухают. Никотин действует на зрительный нерв и двигательные мышцы глаз, при сужении сосудов изменяется сетчатка глаз, теряется острота зрения, начинаются отклонения зрения. Курение особенно опасно при глаукоме, так как курение повышает внутриглазное давление.

Конечности

Каждый седьмой курильщик рано или поздно заболевает облитерирующим энтертериитом – хроническим заболеванием сосудов с преимущественным поражением артерий ног, в процессе которого происходит постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей. Эндартериит часто приводит к гангрене и ампутации нижних конечностей курильщика.

Мочевой пузырь

Курильщики в возрасте от 40 лет намного чаще подвержены риску заболевания раком мочевого пузыря, нежели некурящие люди. У мужчин риск в 4 раза выше, чем у женщин. Симптомы – появление крови в моче, боль в области таза, затрудненное мочеиспускание.

Гортань

Курение может вызывать рак пищевода за счет повреждения его внутренних клеток. Симптомы – затрудненное глотание, боль или дискомфорт в груди, похудание.

Полость рта

Раковые опухоли полости рта чаще всего встречаются по бокам или на нижней поверхности языка, а также в области дна полости рта. Симптомы – небольшая бледная опухоль или утолщение необычного цвета на языке, в полости рта, на щеке, десне или небе.

Половая система

Никотин разрушает нервную систему, в том числе те ее отделы, которые отвечают за половое поведение человека и его способность к воспроизведению потомства. С возрастом способность к деторождению у курильщиков прогрессивно понижается. Снижая уровень половых гормонов и незаменимого для организма витамина Е, табачные яды разрушают созревающие и полноценные клетки, предназначенные для формирования организма плода. Согласно врачебной статистике, более 10% случаев полового бессилия у мужчин связаны с неумеренным употреблением табака. Вследствие этого уровень бесплодия среди курящих юношей и молодых людей почти два раза превышает среднестатистический. Потомство Количество зачатых и выношенных детей у заядлых курильщиц составляет всего 72% относительно некурящих. Табак, как и ряд других психоактивных веществ, вызывает прерывание беременности, преждевременные роды, мертворождение. По данным американских

ученых, даже менее одной пачки выкуренных в день сигарет на 20% повышает риск смерти младенца в утробе матери. Более пачки – на 35%. Уровень смертности детей во время родов у курящих матерей в среднем на треть выше, чем у некурящих. У женщин, которые во время беременности регулярно выкуривают одну или более пачку сигарет в день, новорожденные дети имеют меньший вес, нежели у некурящих матерей. У детей, рожденных от матерей, которые курили во время и после беременности, чаще встречается синдром внезапной детской смерти. Ученые полагают, что под воздействием табачного дыма происходят разрывы в молекуле ДНК. Вступая в реакцию с тяжелыми металлами (свинцом и пр.), которыми изобилует табачный дым, ДНК меняет структуру. В половых клетках возникают дефектные гены. Переданные, потомству, они способны вызывать различные нервно-психические расстройства и внешние уродства. Так, у потомков курящих отцов аномалий бывает в 5 раз больше, чем у детей некурящих мужчин. У детей, подвергшихся внутриутробному воздействию табака, снижается интеллектуальный потенциал, нарушается развитие речи и слуховой зоны мозга, способность регулировать эмоции, фокусировать и удерживать внимание. Отставая в физическом и умственном развитии (чтении, письме, речи), ребенок хуже справляется со школьной программой. Когда дома курят один или оба родителя, у ребенка чаще возникают простудные заболевания, бронхиты, пневмонии, гастриты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Дети курящих родителей склонны к инфекциям органов дыхания, аллергии, атеросклерозу, эпилептическим припадкам и кариесу.

Первые меры борьбы с курением

Первые меры борьбы с курением в Европе были предприняты ещё до появления на континенте табака. Член экспедиции Колумба, Родриго де Херез, за курение был посажен в тюрьму с приговором «только дьявол может наделить человека способностью выпускать дым из ноздрей»

Если ваша коллекция предупредительных надписей уже полностью собрана, то пора узнать о призах в этой лотереи.

Гангрена

Трудно себе представить, что лишиться ноги можно по такой казалось бы незначительной причине. Но гангрена от курения – это реальность, которая не исчезнет, если о ней не задумываться. Как же происходит так, что сигарета лишает возможности ходить?

Механизм приблизительно таков: из-за воспаления, которое вызывает компоненты табачного дыма, внутренний слой стенки артерии (эндотелий) утолщается. Просвет артерии начинает постепенно суживаться, а затем может произойти облитерация (заращение) сосуда. Воспалительные и дистрофические процессы развиваются и в околососудистой жировой ткани, отчего она уплотняется и сдавливают сосуд извне, что еще больше нарушает кровоток в нем. В следствии чего, появляются такие симптомы как, перемежающаяся хромота, похолодание и постоянная боль тянущего характера в нижних конечностях, чувство онемения голеней и стоп (больше выражено слева), отёк нижней части голеней и стоп, возникающий после даже незначительной физической нагрузки. В дальнейшем кожа постепенно начинает приобретать синюшный оттенок, судороги учащаются, появляются незаживающие трофические язвы -и вот, начало необратимого некроза тканей положено.

Импотенция и бесплодие

Основной причиной ухудшения потенции у мужчин являются проблемы с сосудами, поскольку упругость полового органа достигается только своевременным и

качественным наполнением кровью его кавернозных тел. Как уже было сказано ранее, никотин является достаточно мощным вазоконстриктором, т.е. обладает сосудосуживающей функцией. В результате длительного курения выстилающий сосудистые стенки клеточный слой (эндотелий) повреждается и теряет способность адекватно реагировать на импульсы. Гладкая мускулатура, отвечающая за расширение и сужение просвета, утрачивает функциональность. Спазмы, потеря эластичности, сужение просвета кровеносного русла становятся причиной нарушения кровотока и ослабления эрекции.

Еще одним аспектом негативного влияния курения на либидо и эрекцию является сгущение крови (повышенная вязкость), снижение степени ее (оксигенации) насыщаемости кислородом. Медленный кровоток по спазмированным, суженным сосудам приводит к падению потенции. Доказано, что у курильщиков падает объем гормона пролактина, который стимулирует выработку тестостерона. Уменьшение количества последнего угнетающе влияет на потенцию.

Курение может вызывать не только импотенцию, но и бесплодие (риск увеличивается на 75%). Пристрастие к сигаретам приводит к увеличению числа неполноценных сперматозоидов, снижению их подвижности и количества. Причина – недостаток питания яичек, постоянная интоксикация.

Что же касается влияния курения на репродуктивную систему женщины, то курение играет свою, порой судьбоносную роль. Такие химикаты как никотин, цианид и углекислый газ, полициклические ароматические углеводороды содержащиеся в сигаретном дыме увеличивают вероятность потери жизнеспособности яйцеклеток, аномалии их генетического материала. Курение у молодых женщин сопоставимо с удалением одного яичника! Следствием становится преждевременное начало менопаузы (на 1-4 года раньше по сравнению с некурящими). Женщины, курящие во время беременности, имеют на 20–50% более высокий риск смерти плода и младенца, увеличивают шанс задержки внутриутробного развития плода и его гипотрофии (снижение массы тела плода).

Онкологические заболевания

В Европейском докладе по борьбе против табака, Европейским бюро ВОЗ, отмечается, что в России самое высокое в Европе число мужчин-курильщиков – 65% мужского населения). В тройке лидеров также Украина и Беларусь. По данным социологических исследований, регулярно в Беларуси курит около 45% мужчин и 35% женщин. Причем растет число курящих женщин и девочек.

Статистические исследования трудно воспринимаются, но отчетливую картину будущего курильщика можно получить только взглянув на статистические данные. Табак и табачный дым содержат более 3000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, то есть способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли. По данным исследований более 90% смертных случаев от рака легкого и около 30% всех смертных случаев от рака вызваны употреблением табака.

В литературе приводятся следующие данные о корреляции между употреблением табака и возникновением различных видов раковых заболеваний: 1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%). 2. Рак гортани (84%). 3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%). 4. Рак пищевода (78%). 5. Рак поджелудочной железы (29%). 6. Рак мочевого пузыря (47%). 7. Рак почек (48%).

Сердечно-сосудистые заболевания

Стойкое повышение артериального давления у курильщика связано непосредственно с токсическим поражением сосудистого русла компонентами табачного дыма, следствием чего является стойки спазм кровеносных сосудов.

Артерии и сосуды мозга у курильщиков быстро утрачивают свою эластичность, уплотняются и становятся хрупкими. Со временем просвет сосудов все более сужается, что влечет за собой недостаток снабжения тканей и органов кровью, нарушения мозгового кровообращения и возможное возникновение кровоизлияний (вариант развития геморрагического инсульта).

Одним из самых опасных «побочных эффектов» курения является спазм коронарных сосудов, что приводит к ишемии (недостаточному кровоснабжению) сердечной мышцы, что является причиной инфаркта миокарда.

Смертность от инфаркта среди курильщиков, перешагнувших сорокалетний возраст, в три раза превышает летальность при аналогичном поражении миокарда у их сверстников, придерживающихся здорового образа жизни.

Слепота

Если вы курите, нужно знать несколько вещей о вашем зрении:

- У вас в два раза больше шансов на развитие макулярной дегенерации по сравнению с некурящим.
- У вас в два-три раза больше шансов на развитие катаракты по сравнению с некурящими.

Механизм, приводящий к слепоте коротко такой: никотин суживает просвет сосудов и вызывает образование тромбов, в результате чего нарушается снабжение сетчатки кровью. В первую очередь из-за этого страдает жёлтое пятно, так как в кислороде и энергии оно нуждается больше других участков сетчатки. В результате с каждой новой сигаретой курение постепенно, день за днём, приближает Вас к слепоте.

Лечение табачной зависимости

Курение табака – одна из наиболее сложных для устранения причин многих заболеваний и смерти людей в современном обществе. Несмотря на осведомленность о вреде табака, многие люди пытаются и не могут бросить курить. Что же им мешает реализовать принятое решение? Дело в том, что никотин – вещество, вызывающее одно из наиболее сложных форм зависимости.

Чем чревато курение

Вопрос кажется банальным, а ответ – всем хорошо известным. «Визитная карточка» курильщика - кашель, одышка, проблемы с сердечно-сосудистой и нервной системой. Прибавьте к этому заболевания глаз, ротовой полости, развитие импотенции у мужчин, проблемы по линии гинекологии у женщин - и вы получите малую часть того букета, который рискует заработать любитель сигарет. Пассивные курильщики рискуют здоровьем не меньше. Так что от мест, где дым коромыслом, следует держаться подальше.

С чего начать?

В первую очередь настройтесь внутренне. Решите для себя, что важнее: сигареты или здоровье и красота, приятный аромат духов или запах табачного дыма? Если чаша, где находятся аргументы против сигарет, перевешивает, бросайте курить! Резко, одним махом или постепенно - решать уже вам. Чтобы не провоцировать себя во время достижения этой благой цели, уберите из дома всю атрибутику курильщика: пепельницу, спички, зажигалки, табак. Как говорится, с глаз долой - из сердца вон.

Родственникам, близким людям необходимо поддержать бросающего курить в эмоциональном плане. Не провоцируйте его, будьте более терпимы к возможным эмоциональным всплескам. Ведь первые дни отказавшийся от сигарет будет напоминать пороховую бочку, готовую рвануть из-за любого пустяка. Можно бросить курить самостоятельно, но, как показывает опыт врачей, таких счастливых немного. Большинство все же приходит за помощью к врачу. В основном это те, кому за 40.

Чаще всего со своей бедой обращаются мужчины. Впрочем, тенденция последних лет такова, что и женщины нередкие гости.

Как могилевчанам избавиться от табакозависимости?

Лечиться лучше комплексно - тогда эффект будет лучше и наступит быстрее. Продолжительность лечения - от 5 дней.

Иглорефлексотерапия. Направлена на точки, расположенные на ухе, - чтобы подавить влечение к никотину. Плюс действие на точки тела - чтобы успокоить нервную систему пациента, уравновесить его настроение.

Рациональная психотерапия. Ее суть - в убеждении, поддержке пациента в его действиях.

Эмоционально-стрессовая терапия. Заключается в том, чтобы вызвать негативные эмоции к объекту, то есть к сигаретам.

Электротерапия (электросон, магнитотерапия). Тренирует мозговые клетки, делает их более устойчивыми к агрессивным факторам. Клетки становятся крепче, сильнее, здоровее, «поправляются» после воздействия табачного дыма.

Медикаментозное лечение.

Если вы находитесь в кризисной ситуации, обращайтесь по телефону:

(8 0222) 633323

Внимание: с 17 по 24 ноября 2022 года проводится республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения как фактора развития онкологических заболеваний