|  |  |
| --- | --- |
| [Курение](http://smoking-men.narod.ru/kurenie.html) [Никотин](http://smoking-men.narod.ru/nikotin.html) [Вред курения](http://smoking-men.narod.ru/vred_kureniya.html) [Последствия курения](http://smoking-men.narod.ru/posledstviya.html) [Курение и беременность](http://smoking-men.narod.ru/beremennost.html) [Статистика](http://smoking-men.narod.ru/statistika.html) [Бросить курить](http://smoking-men.narod.ru/brosit_kurit.html) [История курения](http://smoking-men.narod.ru/istoriya_kureniya.html) [Профилактика курения](http://smoking-men.narod.ru/profilaktika.html) | **Последствия курения,**  **последствия после курения,**  **последствия отказа от курения**  Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира отмечается «Международный день отказа от *курения*». Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. В 2015 году этот день приходится на 19 ноября.   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.   Если тенденция роста потребления табачных изделий в мире сохраниться, к 2020 году число связанных с курением преждевременных смертей возрастет 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 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 (бронхов) 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 слезливости, 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 эндартериитом – 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 не заменимого 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 в два раза превышает среднестатистический.   **последствия курения на организм женщиныПотомствопоследствия курения на организм женщины** 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 курящий отец и младенецтабачный 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. |

Елмашева НВ врач по гигиеническому воспитанию