

Курение. Последствия для организма. Профилактика

Актуальность проблемы

Одной из самых крупных проблем современного общества во всех странах является курение. Оно является причиной многих болезней и преждевременной смерти человека в современном мире. Экспертами ВОЗ подсчитано, что примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением. Из этого следует, что в Беларуси из всех случаев злокачественных новообразований, каждый третий связан с курением. По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% — у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире табак убивает 5 миллионов людей. В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек. Согласно прогнозам к 2020 году табак станет ведущей причиной смерти 10 миллионов человек во всем мире.

В среднем, курение сокращает жизнь человека на 5-7 лет.

Почему курить вредно

Курение наносит серьезный вред организму человека. Известно, что в табачном дыме содержится более 3000 различных химических соединений, включая многочисленные яды (мышьяк, цианид, синильная кислота, угарный газ и другие) и канцерогены (полоний, свинец, висмут, никель, нитрозамины и другие).

Сердечно – сосудистая система. Регулярное употребление табака приводит к сужению кровеносных сосудов, что в свою очередь снижает поступление кислорода к тканям организма и может привести к инфарктам и инсультам, а также к ухудшению зрения.

Органы дыхания: курение провоцирует развитие хронических бронхитов и эмфиземы, пневмонии.

Нервная система. У курящего человека снижается интеллект, ухудшается память и внимание. Замедляются реакции, движения становятся менее четкими. Человек становится более раздражительным, неуживчивым, агрессивным.

Половая система. Импотенция и фригидность тоже могут развиваться по причине курения из-за нарушения кровоснабжения половых органов вследствие сужения кровеносных сосудов.

Курение беременных. Все вредные химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, моментально проникают через плаценту к ребенку. Никотин способен вызвать кислородное голодание плода. Воздействие других токсичных веществ может привести к выкидышам, гибели плода либо рождению ребенка с уродствами. Но если роды прошли успешно, это не значит, что ребенок вырастет здоровым! Такие дети медленнее развиваются, часто болеют, чаще умирают в детстве.

Пассивное курение. Это непроизвольное вдыхание воздуха, содержащего табачный дым. При пассивном курении происходит такое же отравление организма, как и при обычном курении. Более того, пассивное курение более опасно, чем обычное, ведь только 20% вредных веществ из табачного дыма попадает в легкие курильщика, остальные 80% выдыхаются в окружающий воздух. А ведь именно в этих 80% табачного дыма содержится наибольшее количество канцерогенов! Вред от пассивного курения проявляется немедленно: раздражается дыхательная система, глаза, носоглотка, может появиться головная боль, головокружение, головная боль. При длительном пассивном курении возможно развитие заболеваний дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.

Нельзя не обойти вниманием и другие способы потребления табака. Снафф, или нюхательный табак-еще одна форма потребления табака. Считается, что он безопаснее, чем обычные сигареты, за счет своего способа употребления. Однако, содержание канцерогенных веществ в табачной пыли значительно больше, чем в сигаретной «начинке», что вкупе с соответствующим способом потребления не только повышает риск рака полости рта, носоглотки, желудка, но и значительно сокращает время их развития: у потребителей снаффа опухолевые заболевания развиваются уже через 3-4 года постоянного потребления, в то время, как у традиционных курильщиков-только через 10-30 лет.

Большую опасность представляет также жевательный табак (снюс). У потребителей снюса в 40 раз чаще встречается рак внутренней поверхности губ, щек, десен. Высок также риск развития таких заболеваний, как рак желудка, поджелудочной железы и кишечника, которые случаются по той причине, что снюса при потреблении снюса, насыщенная вредными веществами, обычно проглатывается.

Отдельно стоит упомянуть про электронные сигареты (вейп). Использование электронных сигарет в последнее время стало очень модным явлением, образовалась даже специфическая субкультура-вейперы. Установлено, что в жидкостях, используемых в электронных парогенераторах, может встречаться более 30 различных вредных химических веществ, включая тяжелые металлы, муравьиный альдегид. Ароматизаторы в жидкостях для электронных сигарет могут вызвать у некоторых людей аллергические реакции. Пропиленгликоль и глицерин, также присутствующие в данных жидкостях, при кипении способны распадаться, образуя различные канцерогенные вещества, в частности, акролеин, использовавшийся ранее в качестве химического оружия. Там же нередко присутствует и очищенный никотин, вызывающий привыкание и стойкую психическую зависимость от вейпа.

Как мы видим, не существует безопасного способа употребления табака. Единственный способ защитить свое здоровье – бросить курить.