# Вред курения

Чтение фактов о вреде курения лишь немногим помогло задуматься над тем, чтобы бросить курить. Самый яркий пример — врачи. Среди них курильщиков не меньше (а то и больше), чем среди других профессий. Наверняка, вы и сами тысячи раз читали на сигаретной пачке «Минздрав предупреждает...», а воз и ныне там.

## И все же... размещаю статью на тему «вред курения».

Наибольший вред курение наносит сердечнососудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.

Курение, несомненно, оказывает свое пагубное влияние на все системы организма, но описание всех воздействий курения на организм курильщика вылилось бы в отдельный медицинский справочник. Поэтому далее описано только самое важное.

Кратко охарактеризовать пагубное воздействие курения можно следующими цифрами (данные основаны на сорокалетних исследованиях, проводившихся в США и Великобритании):

Из группы в 1000 человек, начавших курить в подростковом возрасте, 250 человек погибнут от воздействий табака до достижения ими 70-летнего возраста. Эти 250 умерших от курения людей потеряют 10-15 лет жизни. Еще 250 людей умрут от связанных с табаком болезней после семидесяти лет.

Недавние исследования в США показали, что в группе американских мальчиков 15-летнего возраста табак, согласно прогнозам, убьет, прежде чем они достигнут 70 лет, в три раза больше из них, чем наркотики, убийства, самоубийства, СПИД, дорожно-транспортные происшествия и алкоголь, вместе взятые.

В 2000 году в развитых странах курение явилось причиной 30% всех смертей мужчин, произошедших в возрасте от 35 до 70 лет.

## Курение и сердечнососудистая 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.

ИНФАРКТ МИОКАРДА, сердечнососудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

## Курение и дыхательные пути

Курение табака — основной фактор риска заболеваний органов дыхания: хронического обструктивного заболевания легких, пневмонии.

ХОЗЛ — это хронические обструктивные заболевания легких, для которых характерно прогрессирующее сужение и деструкция бронхиального дерева и легочных альвеол. Основной причиной ХОЗЛ является курение. К ХОЗЛ относят два основных заболевания — хронический бронхит и эмфизему. У большинства больных с ХОЗЛ сочетаются оба заболевания.

— Хронический бронхит у курящих регистрируется в  5-7 раз чаще, чем у некурящих. В последующем хронический бронхит осложняется эмфиземой легких и пневмосклерозом, заболеваниями, существенно нарушающими функцию легких.

Хронический бронхит проявляется кашлем с мокротой, что может быть связано с начальной стадией инфекции дыхательных путей. У одних больных кашель с мокротой — единственный симптом, у других бывает жалобы на затрудненное дыхание или одышку. Воздух, которым мы дышим, должен быть очищен, прежде чем он попадет в нижнюю часть легких. Эту функцию выполняет слизь, клейкая жидкость, которая содержится в носу и верхних дыхательных путях. Слизь захватывает грязь и бактерии, в то время как крохотные волоски-реснички отводят слизь из легких в носовую полость и горло. Смола же оседая в легких, раздражает дыхательные пути, в результате чего они сужаются, выделение слизи увеличивается, и реснички уже не справляются со своей задачей, так что слизь, грязь и бактерии остаются в легких. Если вы кашляете или выделяете мокроту, обратитесь к врачу, чтобы он проверил легкие.

Эмфизема означает патологию альвеол, когда ткань вокруг альвеол изменяется, они становятся расширенными и на рентгеновском снимке выглядят как отверстия в легких (что напоминает швейцарский сыр). Главный симптом — одышка. Бывает кашель, но менее выраженный, чем при хроническом бронхите. Грудная клетка становится бочкообразной.

ХОЗЛ развивается медленно, в течение 10-15 лет. Тот, кто рано начал курить, рискует тяжело заболеть в самом продуктивном возрасте — в  30-40 лет. Первым проявлением болезни, которая долго протекает скрыто, служит хронический кашель, который еще называют кашлем курильщика. Постепенно нарастает одышка, любое усилие — подъем по лестнице, легкая пробежка — вызывает затруднение дыхания. Еще позже человек начинает задыхаться даже при одевании, мытье и т. п. Для формирования ярко выраженной ХОЗЛ обычно бывает необходимо от 20 до 40 лет.

Хроническая природа этих заболеваний означает, что те, у кого они развились, могут жить многие годы, но с определенной степенью дискомфорта и потерей трудоспособности. В худшем варианте, страдающие этими заболеваниями люди могут оказаться в зависимости от систем поддержания жизни, например, постоянного лечения кислородом. Болели хроническим обструктивным заболеванием легких и, в конечном счете, погибли от нее писатель Максим Горький, актер Олег Ефремов и генеральный секретарь ЦК КПСС Константин Черненко. Единственное, что роднило этих совершенно разных людей, болезненная страсть к курению.

Приблизительно 90% смертей от ХОЗЛ относятся на счет курения.. Заядлые курильщики имеют в 30 раз более высокий риск развития ХОЗЛ по сравнению с некурящими. Среди причин смерти, связанных с курением, хроническое обструктивное заболевание легких находится на втором месте после сердечнососудистых заболеваний, и по оценкам ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) в 2003 году от этого заболевания погибло 1.3 миллиона человек.

## Курение и злокачественные опухоли

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.

10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей. Из числа выкуривающих две пачки в день — 15-20%.

Рак легкого. Примерно в 85% случаев рака легкого можно обнаружить связь с курением. Риск рака легкого тем выше, чем больше сигарет выкуривают за день, чем дольше курят, чем больше количество вдыхаемого дыма, а также чем выше содержание смол и никотина в сигаретах.

Раком легких называют группу злокачественных опухолей, которые возникают в дыхательных путях. На ранних стадиях и иногда даже позже рак легкого может никак не проявляться. Но когда обнаруживаются его признаки, болезнь часто оказывается сильно запущенной. Только менее 10% пациентов остаются в живых через 5 лет после установления им диагноза рака легких, большинство же погибают в течение первых пяти лет. К признакам рака легких относятся хронический кашель, хрипы, кровохарканье, потеря веса и аппетита, одышка, озноб без причины, повторяющиеся ОРЗ типа бронхита или пневмонии и боли в грудной клетке.

От рака легкого умирает в мире больше людей, чем от какого-либо другого вида рака, и во многих странах более 90% этих смертей обусловлено курением. Среди причин смерти, связанных с курением, рак легких находится на третьем месте после сердечнососудистых заболеваний и хронического обструктивного заболевания легких. По оценкам ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) в 2003 году от этого заболевания погибло 900 тысяч человек.

Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих 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%).

## А теперь о хороших новостях.

После того, как вы бросите курить:

Уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет.

Через 3—6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т. д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.