

Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека. По данным Всемирной организация здравоохранения ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.

В Республике Алтай проблема курения стоит также остро. По данным соцопроса ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Алтай», Республиканского Центра здоровья пагубной привычке подвержены более 60 % трудоспособного взрослого населения сельской местности, преимущественно мужчины. Молодёжь и старшее поколение предпочитают вести здоровый образ жизни. Тем не менее, настораживает распространение популярности электронной сигареты и большое число курильщиков среди студентов средних учебных заведений, а также увеличение числа курящих девушек и молодых женщин.

Несмотря на то, что в Республике Алтай проводится работа по оказанию помощи и лечению табакозависимых через Центры здоровья, кабинеты медицинской профилактики, поликлиническую службу, проблема остаётся. По мнению специалистов Роспотребнадзора, причин такому положению дел несколько.

Во-первых, многие курильщики не воспринимают табакокурение как заболевание, хотя знают, что курение вредно.

Во-вторых, табак – это наркотик, и как любой наркотик он формирует зависимость и определённый стиль поведения, многие курильщики эгоистичны и многое делают в угоду своей привычке, не считаясь с мнением окружающих, игнорируя даже запреты закона и угрозу наказания.

В-третьих, зачастую друзья и родственники курящих своим поведением и молчаливым согласием и терпением поддерживают пагубную привычку. Жители населённых пунктов нежеланием идти на конфликт и сделать замечание поощряют курящих в общественных местах.

В-четвёртых, решивший бросить курить зачастую сталкивается с такими трудностями, как симптомы отмены (раздражительность, снижение концентрации внимания, проблемы со сном, повышенный аппетит, мощная тяга к табаку), непонимание окружающих, навязчивой рекламой и не может противостоять им.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром, лёгких сигарет, электронных сигарет безопасно и является альтернативой другим способам употребления табака, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы. Вред, наносимый курением любых сигарет одинаков для всех курильщиков.

Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг – так называемые пассивные курильщики.

Какой ущерб здоровью в целом наносит употребление табака?

Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей и становится причиной онкологического процесса в любом органе. Чаще всего поражаются мочевой пузырь, кровь (острый миелоидный лейкоз), шейка матки, кишечник, пищевод, почки и мочеточники, гортань, печень, ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины), поджелудочная железа, желудок, трахея, бронхи, легкие.

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью), риск возникновения тромбов.

Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет, может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей (особенно у женщин).

Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ). ХОБЛ, прогрессирующая и изнурительная болезнь, является общим названием болезней легких, включая хронический бронхит и эмфизему. Люди с ХОБЛ испытывают трудности с дыханием, прежде всего из-за сужения дыхательных путей и разрушения легочной ткани. Типичные симптомы ХОБЛ включают: одышку при активном состоянии, постоянный кашель с мокротой и частые инфекции органов грудной клетки. Кашель, простуда, хрипы и астма - только начало.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений.

Курение может вызвать импотенцию у мужчин, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки. Курение во время беременности имеет целый ряд рисков: преждевременные роды, выкидыш, мертворождение, низкий вес при рождении, синдром внезапной детской смерти, детские болезни.

Курение сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.

Указанные последствия курения относятся и к пассивным курильщикам с небольшой разницей по времени их проявления. Установлено, что 85 % табачного дыма невидимо и не имеет запаха, но это не гарантирует безопасности. В этой невидимой смеси угарный газ, метанол и даже мышьяк, вызывающие серьезные проблемы со здоровьем.

Каждая сигарета, которую вы курите, приближает вас к смерти!