Автор: ГУ «Гомельский ОЦГЭиОЗ», отдел общественного здоровья

Табак - что однолетнее растение семейства пасленовых, высушенные листья которого после специальной обработки измельчают и используют для курения. В состав листьев табака входят: никотин, белки, углеводы, органические кислоты, смолы и эфирные масла. Главная особенность табака, которая отличает его от других растений семейства пасленовых - содержание никотина. В процессе выкуривания сигареты происходит сухая перегонка табака, что сопровождается образованием огромного количества разных продуктов: никотина, угарного газа, цианида водорода, аммиака, синильной кислоты, сажи, 43 известных канцерогенов (мышьяк, хром, бензпирен, нитрозамины и др.) и т.д.

Никотин относится к алкалоидам - веществам растительного происхождения сложного состава, многие из которых - сильнейшие яды. Это вещество, к которому возникает чрезвычайно сильное пристрастие. Привыкание к табаку и зависимость от него почти столь же сильные, как зависимость от кокаина или героина.

Психологическая зависимость заключается в том, что многократное повторение одних и тех же движений постепенно формирует стойкий рефлекс курения - тогда уже повторение этих движений доставляет курящему особое удовольствие.

Физическая зависимость заключается в том, что если никотин не поступает в организм курильщика, у него развивается состояние абстинентного синдрома (синдрома отмены, «ломка») - острая потребность в сигарете, раздражительность, тревога, беспокойство, снижение концентрации внимания, усиленный аппетит.

От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, **страдают практически все органы и системы** . По данным Всемирной организации здравоохранения каждые 8 секунд в мире кто-то умирает вследствие причин, связанных с табакокурением.

Результаты проведенных научных исследований проблемы курения убедительно свидетельствуют, что люди, начинающие курить в детском или подростковом возрасте (таких среди курящих более 70%) и продолжающие курить 20 и более лет, проживут в среднем на 20-25 лет меньше тех, кто никогда не курил.

Рак. Более 40 компонентов в составе табачного дыма могут являться причинными факторами, индуцирующими развитие раковых заболеваний. У курящих степень риска заболевания раком легких в 22 раза выше, чем у никогда не куривших.

Рак кожи. Риск заболеть плоскоклеточным (сквамозным) раком кожи, оставляющим глубокие, обезображивающие рубцы и сопровождающимся красными высыпаниями на коже, у курящих в два раза выше, чем у не курящих.

Эмфизема легких. Кроме рака легких курение является также причиной развития эмфиземы - болезни, патологической основой которой являются расширение полостей легочных долек и альвеол с разрывом перегородок между ними, что снижает общую площадь дыхательной поверхности и жизненный объем легких. У курящих обычно рано развивается и быстро прогрессирует хронический бронхит, типичными симптомами которого являются выделение гнойно-слизистой мокроты, болезненный кашель и дыхательная (кислородная) недостаточность.

Сердечно-сосудистые заболевания. Около трети всех смертей в мире сегодня причинно связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ). Курение является одним из наиболее значительных и независимых факторов риска развития ССЗ. В развивающихся странах от ССЗ, индуцированных табакокурением, ежегодно умирает более 1 млн. человек. В экономически развитых странах - более 600 тыс. При курении обычно учащается пульс, повышается артериальное давление и, следовательно, у курящих людей увеличивается риск развития и прогрессирования гипертонической болезни и тромбоза артерий, что в дальнейшем может осложняться инфарктом миокарда и мозговым инсультом.

Облысение. Курение ослабляет иммунную систему организма. Человек становится более восприимчивым ко многим заболеваниям кожи, в частности, к красной волчанке, симптомами которой являются выпадение волос, изъязвления на слизистой ротовой полости, появление сыпи на коже лица, головы и рук.

Зрение. У курящих обычно значительно чаще (до 40% случаев) развиваются катаракты - помутнение глазных хрусталиков, вследствие чего они становятся менее проницаемыми для света, что может привести к слепоте.

Преждевременное старение кожи (образование морщин). Курение является причиной преждевременного старения кожи, т.к. избирательно уменьшает содержание в ней тех белков, от которых зависит ее эластичность, снижает содержание витамина А, а также замедляет интенсивность кровотока в сосудах. У курящих людей кожа обычно сухая, грубая, прорезана тонкими линейными морщинами, особенно часто располагающимися вокруг рта и глаз.

Потеря слуха. Курение является одной из причин раннего развития атеросклероза сосудов. Локально это обычно приводит к снижению кровоснабжения внутреннего уха. Курящие начинают терять остроту слуха в более раннем возрасте, чем некурящие, и более склонны к нарушению слуха после перенесенных ушных инфекций, а также при воздействии интенсивных и высокочастотных шумов. Кроме того, но сравнению с некурящими людьми, курящие имеют в три раза более высокий риск заболеваний инфекциями среднего уха, которые, в свою очередь, чреваты такими тяжелыми осложнениями как менингит и паралич лицевого нерва.

Зубной кариес. Курение нарушает нормальное протекание химических процессов и изменяет естественную pH реакцию среды в ротовой полости. На зубах у курящих обычно формируются бляшки и желтый налет, что впоследствии приводит к кариесу. В связи с этим риск потери зубов у них в полтора раза выше, чем у некурящих людей.

Остеопороз. В результате хронического тканевого кислородного голодания кости теряют свою массу, становятся менее плотными и более ломкими, а при их переломах восстановительный период у курильщиков значительно удлиняется (до 80%) времени). Курящие люди более склонны к развитию остеохондроза позвоночника и радикулита.

Язвенная болезнь желудка. Курение снижает устойчивость организма человека к бактериальной инфекции, вызывающей развитие язвенной болезни желудка. У хронически курящих людей снижаются также физиологические компенсаторные возможности желудка нейтрализовать повышенную кислотность после приемов пиши, что может приводить к разъеданию кислотой слизистой оболочки. Язвенная болезнь желудка у курящих по сравнению с не курящими труднее поддается лечению, у них чаще

встречаются рецидивы.

Изменение окраски кожи кончиков пальцев на руках. Смола, содержащаяся в дыме, обычно абсорбируется кожей пальцев рук и в ногтях, окрашивая их в желто-коричневый цвет.

Псориаз. Относительный риск заболеть псориазом (кожное воспалительное заболевание, симптомами которого являются рецидивирующие высыпания в форме красных мокнущих пятен и зуд) у курящих людей в 2-3 раза выше, чем у не курящих.

Синдром «Болезнь Бюргера». Это целая группа воспалительных облитерирующих заболеваний сосудов (артерий, вен) и нервов нижних конечностей, следствием чего является снижение кровоснабжения, ограничение притока крови к ногам. При отсутствии своевременного лечения, ишемия обычно заканчивается гангреной и приходится прибегать к вынужденной ампутации омертвевших анатомических частей или всей ноги.

Сахарный диабет. Курение повышает вероятность развития сахарного диабета второго типа, отягощает течение сахарного диабета, как первого, так и второго типа, увеличивает количество осложнений и риск смерти. Прибавление курения к диабету фактически удваивает риск возникновения заболеваний и смерти.

Кроме того, что патология, описанная выше, сама по себе оказывает неблагоприятное, а иногда и роковое влияние на репродуктивное здоровье, курение оказывает пагубное влияние непосредственно на репродуктивные органы.

Патология спермы. У мужчин курение может быть причиной деформации сперматозоидов и дефектности ДНК, следствием чего бывает выкидыши у оплодотворенных ими женщин и различные врожденные аномалии и дефекты у новорожденных детей. В некоторых исследованиях было установлено, что дети курящих отцов наследуют относительно повышенный риск заболевания различными видами рака.
В семенной жидкости курящих мужчин уменьшается количество активных сперматозоидов. Мужское бесплодие встречается относительно чаще среди курящих мужчин по сравнению с не курящими. У них также снижается интенсивность притока

крови к половому члену и, соответственно, ослабляется эрекция, что может стать причиной развития импотенции, а большинство мужчин и не догадываются о возможности существования такой связи.

Рак матки и невынашиваемость беременности. Курящие женщины чаще сталкиваются с такими проблемами, как бесплодие, осложнения беременности и родов. Токсичность табачного дыма возрастает многократно во время беременности, особенно в первые три месяца. Если женщина курит в первые дни после зачатия, то, прежде всего, страдает центральная нервная система ребенка, так как она закладывается именно в это время. Табачные токсины поступают из организма матери в кровеносное русло плода уже через пять секунд и наносят удар по сердечно-сосудистой системе, которая формируется на 4-5-й неделе, а также оказывают влияние на мозг, почки. Последствия становятся очевидными как сразу после рождения, так и спустя несколько лет, чаще в школьные годы, когда возрастает нагрузка на организм.

Курение во время беременности увеличивает риск рождения ребенка с низкой массой тела и, соответственно, со слабым здоровьем, что в дальнейшем может отрицательно повлиять на его развитие. Невынашивание беременности, как и мертворождения у курящих женщин встречается в 2-3 раза чаще, чем у не курящих, из-за кислородного голодания развивающегося плода и патологических изменений в плаценте, причинно связанных с токсическими эффектами окиси углерода, содержащейся в табачном дыме. У курящих матерей увеличивается также вероятность «синдрома внезапной смерти младенца».

Следствием курения женщины во время беременности может стать диабет или ожирение ее будущего ребенка. Исследователи предполагают, что данная взаимосвязь между материнским курением и диабетом у ребенка может быть обусловлена изменениями в метаболизме у плода, развивающимися под действием компонентов табачного дыма. Курение может оказывать, с одной стороны, токсическое действие на плод, с другой стороны, вызывает недостаток питания плода.

Недавно ученые выявили еще один неприятный факт: курение и гормональные противозачаточные препараты, оказывается, несовместимы. У курящих женщин, пользующихся подобными средствами, в 38 раз (!) увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, курение женщин может быть причиной снижения в их крови уровня гормона эстрогена и, как следствие, развития раннего климакса.