

Все знают, что курить вредно, но почему, знают не все. Давайте разберемся, действительно ли «курить – здоровью вредить» и какие органы и системы в «заложниках» у курильщика?

Всего в табачном дыме содержится около 400 вредных веществ. Наиболее токсичными компонентами табачного дыма для человека являются: никотин, угарный газ, канцерогенные смолы (вещества, повышающие вероятность онкологических (раковых) заболеваний у человека), радиоактивные вещества, соединения азота, металлы (ртуть, кадмий, никель, кобальт и др.). Поэтому табачный дым, с входящими в него компонентами, нередко сравнивают с химической фабрикой.



### *Курение и рак*

С курением связывают развитие рака различной локализации: полости рта, губы, гортани, пищевода, печени, поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, молочной железы, половых органов, но в первую очередь рака легких.

Риск умереть от рака легкого у курильщиков в 8-15 раз больше, чем у некурящих. 95% умерших от рака легкого были злостными курильщиками, выкуривавшими 20-40 сигарет в день. Подобные данные подтверждены исследованиями, проведенные во многих странах мира.

### *Курение и сердечно-сосудистая система*

Никотин вызывает спазм (сокращение) сосудов, в результате частота сердечных сокращений и артериальное давление увеличиваются. В результате длительного курения повышенное давление становится постоянным спутником курильщика. Еще курение способствует формированию атеро-

склероза – появление жировых отложений на внутренней стенке сосуда. Все это приводит к уменьшению доставки кислорода и других веществ к тканям и органам, что чревато весьма неблагоприятными последствиями.



Угарный газ, поступая в легкие курильщика, легко связывается с гемоглобином и образуется карбоксигемоглобин, который не способен переносить кислород к тканям и органам. Таким образом, наш организм страдает от недостатка кислорода

У курильщиков чаще, чем у некурящих, возникает облитерирующий эндартериит (поражение сосудов нижних конечностей, проявляется неприятными ощущениями в ногах, похолоданием конечностей, ломотой). При ходьбе появляется хромота, из-за которой курильщику нужно останавливаться).

### *Курение и органы дыхания*

Слизистая оболочка дыхательных путей имеет в поверхностном слое реснички, благодаря движению которых происходит очищение вдыхаемого воздуха от пыли и мелких частиц. Никотин парализует движение ресничек, и составляющие табачного дыма оседают на поверхности слизистой оболочки трахеи и бронхов. Развивается воспаление бронхов — **бронхит**. Курильщики чаще, чем некурящие, болеют острыми респираторными заболеваниями и гриппом, так как поврежденным ресничкам сложнее задерживать болезнетворные микроорганизмы.



### *Курение и органы пищеварения*

От горячего дыма зубная эмаль покрывается микротрещинами. В дыму плавают микрочастички табачного дегтя, который образуется при горении табака. Попадая вместе с дымом в рот, они оседают на зубах и окрашивают эмаль в непри-

ятный цвет. Счистить с зубов табачный деготь очень сложно, а пахнет он неприятно, поэтому курильщиков сопровождает запах изо рта. А зубы в «нашлепках» смолы труднее очистить от бактерий, которые образуют налет на зубах курильщика, что способствует преждевременному разрушению зубов.



Табачный дым раздражающе действует на слюнные железы и вызывает усиленное выделение слюны. Часть слюны курильщик сплевывает, часть — глотает. Никотин, попадая в желудок, действует на слизистую. Это в свою очередь способствует сильному выделению желудочного сока и значительному повышению кислотности, что приводит к **гастриту и язвенной болезни желудка и 12-типерстной кишки**. У курящих мужчин язвенная болезнь встречается в 12 раз чаще, чем у некурящих.

#### *Курение и органы чувств*

Курение вызывает покраснение глаз, слезотечение. Наблюдается снижение остроты зрения и слуха. Курильщики плохо различают вкус горького и сладкого, соленого и кислого, плохо различают запахи, у них часто возникает насморк.

#### *Курение и половая система*

У курящего мужчины по сравнению с некурящими уменьшается время нормальной половой жизни на 3-7 лет. В 11% случаев половое бессилие у мужчин связано со злоупотреблением курения. Под влиянием курения уменьшается количество сперматозоидов и их подвижность.

**Таким образом, никотин и другие составляющие табачного дыма действуют практически на все системы и органы, вызывая развитие многих заболеваний.**

**Мне кажется, стоит задуматься, надо ли нам растрачивать попусту свое здоровье и красоту?**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЗ «Могилевский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

# Заложники курильщика

