**О вреде курения: факторы риска для здоровья, связанные с курением.**

Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. В этой связи заслуживают внимания количественные оценки степени риска, если такие данные имеются в вашей стране. При этом особое значение имеют те оценки, которые показывают, насколько вредно и опасно курение по сравнению с другими причинами смертности и заболеваемости. Лишь немногие из других стереотипов поведения или факторов риска, которые можно предотвратить, являются причиной смерти такого же количества людей, как табакокурение.

Курение приводит к развитию трех основных заболеваний с летальным исходом: рак легкого; хронический бронхит и эмфизема; коронарная болезнь.

Hа примере нескольких стран, в которых курение стало массовой привычкой уже давно, было доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев.

Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше, т.е. в данном случае средняя потеря лет жизни является существенной. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 10-15 лет своей жизни.

В одной европейской стране (с населением примерно в 50 млн. человек ) число умерших вследствие курения эквивалентно числу погибших в результате авиакатастроф реактивных лайнеров большой вместимости, если предположить, что такие катастрофы - с гибелью всех людей на борту - будут происходить ежедневно.

**Факты о табаке**  
  
Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака.   
  
В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире, но эта цифра вырастет до 10 миллионов через тридцать-сорок лет, если нынешние тенденции курения сохранятся.   
  
При сохранении нынешних тенденций, около 500 миллионов из ныне живущих людей - приблизительно 9% населения мира - будут в конце концов убиты табаком. Начиная с 1950 года, табак убил 62 миллиона человек, то есть больше, чем погибло во второй мировой войне. В настоящее время табачная пандемия наиболее остра в Центральной и Восточной Европе, а также в Западном Тихоокеанском Регионе. В 1995 году в Центральной и Восточной Европе произошло 70 000 обусловленных табаком смертей, приблизительно четвертая часть таких смертей в мире. Более того, в отличие от стран Западной Европы и Северной Америки, где лишь половина или менее таких смертей происходят с людьми младше 70 лет, в Центральной и Восточной Европе от двух третей до четырех пятых таких смертей происходит с людьми среднего возраста. И ситуация не улучшается, а ухудшается. Тенденции и прогнозы потребления табака на одного взрослого показывают, что потребление в этих странах находится среди самых высоких в мире, в некоторых случаях приблизительно вдвое выше среднемирового, и все еще продолжает расти.   
  
Табак вызывает 6% всех смертей в мире и примерно 3% глобального бремени болезней, согласно измерениям по такому показателю как DALY (disability adjusted life years - годы нетрудоспособности пересчитанные на годы утраченной жизни), который принимает во внимание как заболеваемость, так и смертность. Более того, число смертей от табака продолжает расти. К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. В странах Центральной и Восточной Европы табак вызывает около 13% DALY. Табак также является возрастающей причиной DALY. Через примерно 10 лет ожидается, что обусловленные ВИЧ-инфекцией DALY начнут снижаться, но табачные будут продолжать расти.   
Вся эта информация заставила комитет экспертов ВОЗ прийти к выводу:   
Табак быстро становится большей причиной смерти и заболеваемости, чем любое отдельное заболевание.

**Результаты работы американского исследователя И.Хэммонда.**

С помощью компьютера oн изучил почти полмиллиона мужчин. Из этого числа он отобрал и составил статистические пары мужчин одинакового возраста, веса, роста, происхождения, социального и семейного положения, воспитания, профессии, состояния здоровья, типа нервной системы, уровня привычек, отношения к спиртным напиткам, к лекарствам, наконец, к спорту. Замечу, что двое мужчин, составлявших пару, чаще всего даже не были знакомы друг с другом. Один из них не курил, другой выкуривал в день не менее 20 сигарет. Наблюдали их в течение трех лет. Метод Хэммонда позволил, так сказать, в чистом виде продемонстрировать воздействие курения на здоровье и жизнь человека.

За три года умерло 662 некурящих и 1385 курильщиков. В этом числе от инфаркта - 304 и 654, от инсульта - 44 и 84. Цифры эти совершенно недвусмысленны.

Но поражает другая цифра: смерть от рака легкого - 12 некурящих и 110 курильщиков. По какой бы причине ни умирали люди, курильщиков оказывалось среди умерших гораздо больше, чем некурящих.

**Рак лёгкого** — болезнь, которую не очень любят лечить онкологи. И которую не особенно стремятся изучать учёные. В основном, потому, что винят в заболевании самих курильщиков.  
  
В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от **рака гортани**, 96% смертей от **рака легких**, 75% смертей от **хронического бронхита** и **эмфиземы легки**х обусловлены курением.  
 Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают **рак**, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.  
Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700 - 900 градусов.  
Легкие курильщика со стажем - **черная, гниющая масса**.  
Не все знают, что 25% умерших от ишемической болезни сердца погубили себя курением. Кроме легких и гортани, сильнейший удар наносится по сердцу и сосудам. После каждой выкуренной сигареты увеличивается давление крови, повышается содержание в ней холестерина. Курение усиливает риск развития атеросклеротического заболевания периферических сосудов. Особенно часто у курящих людей страдают артерии ног. Из-за нарушения регуляции происходит устойчивый спазм сосудов. Недостаток кровоснабжения сказывается и на состоянии тканей ног. В них из-за недостатка кислорода постепенно развивается омертвление (**гангрена**). Огромное количество людей потеряли ноги из-за курения.   
  
**Никотин** - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курящего - желтоватый оттенок белков глаз и кожи, преждевременное ее увядание. Кроме того, при курении появляется заметный запах изо рта, воспаляется горло, краснеют глаза.   
  
Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как атеросклероз, гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь, тромбофлебит, инфаркт миокарда, выздоровление без отказа от курения невозможно. Среди курильщиков чаше встречается язва желудка и двенадцатиперстной кишки, более того, в случае язвы опасность летального исхода у курящих выше, чем у некурящих больных. Есть данные, что курение может привести к повреждению клеток и изменению иммунной системы, повышая риск **развития лейкоза**.   
  
Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам - повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут. При регулярном курении во время беременности плод находится в состоянии хронической кислородной недостаточности практически постоянно. Следствие этого - задержка внутриутробного развития плода. **Курящая беременная подвергает себя повышенному риску возможного выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с низкой массой тела.**   
  
Исследования показали, что к 60 годам у 2% курильщиков уже имеются злокачественные **опухоли в легких**.  
Эти опухоли делят на 2 основных типа: **мелкоклеточный рак легкого** и **немелкоклеточный рак легкого**. Из всех обнаруженных опухолей легкого примерно 20% это мелкоклеточный рак. Этот тип опухоли очень быстро распространяется по организму, но лучше поддается лечению при помощи химиотерапии, чем немелкоклеточный рак. В случае немелкоклеточного рака рекомендуется хирургическое лечение. И хотя методы лечения совершенствуются с каждым годам, из числа заболевших раком легкого только 5-8% имеют шанс прожить больше 5 лет.

**Вред и последствия курения**

Огромный ущерб организму причиняется действием вредных химических веществ, содержащихся в табачном дыме, следующим образом:

1. Раздражение слизистых оболочек дыхательных путей:

Химические вещества, содержащиеся в дыме, воздействуют на бронхиолы и легочную ткань и депонируются на слизистой оболочке (покрывающей дыхательные пути), где вызывают сильное местное раздражение. У злостного курильщика слизистая оболочка становится в 4 или 5 раз толще, чем у некурящего человека. Утолщенная слизистая оболочка дыхательных путей увеличивает сопротивление поступлению воздуха в легкие и затрудняет дыхание.

2. Пептическая язва: курение значительно усиливает секрецию соляной кислоты в желудке и приводит к язве желудка.

3. Заболевания дыхательных путей: у курильщиков наблюдаются постоянные проблемы с горлом и легкими, проявляющиеся сухим бронхитом и стойким (упорным) кашлем, приводящими к сильной одышке вследствие постепенного разрушения легких. Атмосферные загрязнения дополняют у курильщиков совокупный эффект. У курильщиков часто возникают хронические пневмонии и ухудшается течение бронхиальной астмы.

4. Остеопороз (ослабление, «разрежение» костной ткани): во вдыхаемом дыме находится тяжелый металл кадмий, который способен вызвать значительную потерю костной массы. Даже очень низкий уровень кадмия в дыме может привести к 30%-й потере [кальция](http://hnb.com.ua/articles/s-zdorovie-kalciy_krepkiy_oreshek-294) из костной ткани.

Доказано, что курение сигарет женщинами подавляет у них деятельность эстрогена и вызывает процессы, отрицательно влияющие на нормальное функционирование гормона эстрогена, что приводит к остеопорозу. Этот процесс приводит к появлению частых болей в костях и возникновению спонтанных переломов.

5. Раннее наступление менопаузы: курящие женщины достигают менопаузы в среднем на пять лет раньше, чем некурящие.

6. Влияние на беременных женщин: курящие беременные женщины рискуют преждевременным прекращением беременности и внутриутробной гибелью плода. Новорожденные у курящих матерей чаще умирают. У курящих матерей может нарушаться внутриутробное развитие нервной системы у ребенка. Одновременное применение курящими женщинами пероральных противозачаточных препаратов может привести к сердечным приступам и инсультам.

7. Повреждение альвеол легких (эмфизема): ядовитый табачный дым повреждает внутреннее покрытие большинства альвеол в легких. Это существенно сокращает площадь контакта кислорода с кровью и приводит к развитию заболевания, которое называется «эмфизема». Заболевание развивается медленно и незаметно в течение длительного времени. Все курильщики страдают «эмфиземой легких» различной степени тяжести, но из-за обширности площади, через которую осуществляется диффузия кислорода, большинство людей не подозревают, что у них имеется это заболевание (у большинства людей в легких имеется приблизительно 300 млн альвеол). Только когда эта площадь значительно сокращается, больной человек обнаруживает, что в легких нарушается газообмен, не обеспечивающий его потребности в кислороде. Человек замечает это, например, во время физических нагрузок, когда ощущает одышку.

8. Уменьшение переносимого кровью объема кислорода: в табачном дыме содержится высокая концентрация угарного газа (СО). Сродство угарного газа к гемоглобину в 200 раз больше, чем кислорода. Следовательно, часть гемоглобина в крови у курильщиков остается связанной с угарным газом, и переносимый кровью объем кислорода значительно уменьшается.

9. Развитие рака: в табачном дыме обнаружено свыше 48 химических соединений, являющихся канцерогенами, которые стимулируют развитие рака (например, ароматические амины, нитрозоамины, ароматические углеводороды, катехин и др.). Рак легкого является одним из самых распространенных заболеваний среди курильщиков. Если профессия человека связана с работой в горнодобывающей промышленности или с воздействием асбестовой пыли, риск развития рака легких многократно возрастает. У курильщиков часто обнаруживаются многие другие раковые образования, такие как рак гортани, рак слизистой оболочки рта, рак пищевода и мочевого пузыря. Реже у курильщиков обнаруживаются раковые образования в почках, поджелудочной железе, желудке и шейке матки.

10. Потеря витаминов: курение обладает неблагоприятным воздействием на содержание [витаминов](http://hnb.com.ua/materials/tag-%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%8B) в организме, особенно витамина С. Отмечено, что выкуривание только одной сигареты приводит к расходованию в организме количества витамина С, эквивалентного содержащемуся в одном апельсине. Поэтому для компенсации потерь курильщикам необходимо дополнительное потребление витамина С.

11. Воздействие на сердце и сердечнососудистую систему: курение воздействует на сердечнососудистую систему различными способами:

* Никотин стимулирует резкий выброс стрессовых гормонов — адреналина и норадреналина (другое название — эпинефрин и норэпинефрин), которые увеличивают частоту сердечных сокращений и артериальное давление. Эти изменения приводят к увеличению потребности сердечной мышцы в кислороде, тогда как угарный газ, содержащийся в дыме, еще и уменьшает переносимый кровью объем кислорода. Курение, таким образом, приводит к функциональной перегрузке, которая в конечном счете ослабляет сердце и приводит к его пальпитации. В экспериментальных исследованиях обнаружено, что выкуривание только двух сигарет вызывало повышение артериального давления на 8—10 мм в течение 15 минут или дольше.
* Курение повышает вязкость крови, усиливает процесс тромбообразования и поэтому способствует развитию атеросклероза и тромбоза. Больше всего в этих процессах поражаются коронарные артерии и артерии, питающие головной мозг.
* Курение приводит к повреждению тромбоцитов крови.
* Курение приводит к увеличению уровня липопротеинов низкой плотности (вредный холестерин) и уменьшению уровня альфа-липопротеинов высокой плотности (полезный холестерин) и приводит к уплотнению стенок артерий. Известно, что за эти процессы ответственны два фактора курения. Первый: угарный газ в крови способствует уплотнению стенок артерий и приводит к огрублению внутренней оболочки сосудов, что ведет к отложению холестерина. Второй: недостаток витамина С вследствие курения приводит к отложению холестерина в артериях.

12. Инсульт и паралич: поскольку курение приводит к повышению вязкости крови и тромбообразованию, возникновение инсульта или развитие паралича более распространено среди курильщиков, чем среди некурящих людей.

13. Курение приводит к повышению уровня сахара в крови и диабету: никотин повышает уровень сахара в крови, стимулируя выброс адреналина и норадреналина, которые в свою очередь вынуждают печень и мышцы высвобождать глюкозу в кровеносное русло. Высокий уровень глюкозы оказывает дополнительную нагрузку на поджелудочную железу, которая должна непрерывно вырабатывать инсулин для управления уровнем сахара в крови, и в конечном счете в результате нарушения функции железы развивается диабет.

Британская газета **The Economist** обнародовала исследование относительно количества заядлых курильщиков в разных странах мира. Невзирая на масштабные антитабачные мероприятия европейские государства занимают в рейтинге высокие позиции. Все рекорды побила Греция, где за год на гражданина приходится свыше 3000 папирос (более чем 8 на день). Не отстает от нее **Украина – на втором месте в мире**.

У нас на гражданина приходится свыше 2500 сигарет – почти 7 ежедневно. Завершает грустную тройку Словения, где курят лишь чуть меньше, чем в Украине. В богатых европейских государствах ситуация несколько лучше благодаря большим штрафам, запрещению курения в общественных местах и постоянным предупреждениям, о вреде курения.

Однако в Испании, похоже, людям тяжело отказаться от этой вредной привычки, потому страна занимает 9 место в «черном списке». Кубинцы курят меньше американцев, хотя, вероятно, это связано больше с тем, что островитяне предоставляют преимущество сигарам.