

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ

Вред табакокурения и употребления никотинсодержащей продукции: что нужно знать

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует, что курение табака убивает до половины людей, которые его употребляют. Курение табака занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности, однако от 3,5 до 5,4 миллионов человек ежегодно умирают в результате проблем со здоровьем, вызванных курением. В развитых странах продолжительность жизни курильщиков в среднем на 13 лет короче по сравнению с некурящими. Среди белорусов курят 64,1% мужчин и 19,7% женщин в возрасте старше 15 лет.

Сигарета представляет собой бумажный цилиндр, внутри которого находится измельчённый и спрессованный табак для курения.

Кроме табака в сигаретах присутствуют тяжёлые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения, многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил. В дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний-210, свинец, висмут.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.

Последствия курения для здоровья формируются медленно, накапливаются и постепенно приводят к развитию различных заболеваний. Постоянное курение сигарет, как и другие способы употребления табака, вызывает сильную зависимость и оказывает устойчивое негативное воздействие на здоровье курящего.

Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие. По современным данным, более 90 % случаев рака лёгких связаны с курением в анамнезе. Основными этиологическими факторами рака лёгких у курильщиков считаются радон, полоний, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле.

Курение также увеличивает вероятность и других видов злокачественных опухолей. В их число входят злокачественные опухоли полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почек, мочевого пузыря, печени, простаты.

Кроме того, курение вызывает эмфизему лёгких — хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани. Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз и инфаркт миокарда; способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания. Курение является фактором риска для осложнений при беременности.

В отличие от других психоактивных веществ, в своём составе табак содержит никотин. Никотин относится к алкалоидам – веществам растительного происхождения сложного состава, многие из которых – сильнейшие яды. Никотин – вещество, к которому возникает чрезвычайно сильное пристрастие. Привыкание к

табаку и зависимость от него почти столь же сильные, как зависимость от кокаина или героина.

Нервная система. Никотин – вещество двухфазного действия: при низкой концентрации в крови он оказывает на организм возбуждающий и стимулирующий эффект, при высокой же действует подавляюще и угнетающе. Кратковременное возбуждение мозговой деятельности нередко расценивается курильщиками как явление положительное – после выкуренной сигареты отступает гнев, напряжение. Однако через некоторое время возбуждение сменяется угнетением мозговой деятельности. Кроме того, нарушается снабжение головного мозга кислородом – отсюда ухудшение памяти, внимания, повышенная утомляемость.

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.

Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.

- Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.
- Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

Если человек вовремя бросает курить, со временем многие функции восстанавливаются:

- через 8 часов после отказа от курения содержание кислорода в крови повышается до нормальных значений;
- через 3-9 месяцев после отказа от курения функция дыхания улучшится на 10%;
- через 5 лет после отказа от курения риск инфаркта миокарда сократится в 2 раза по сравнению с курящими;
- через 10 лет после отказа от курения риск рака легких снизится в 2 раза по сравнению с курящими;
- те, кто бросил курить в возрасте до 30-35 лет имеют продолжительность жизни почти такую же, как и никогда не курившие люди.