



31 мая – Всемирный день без табака



Табачные изделия — это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначены для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.



Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире от болезней, связанных с потреблением табачных изделий, умирает 5 миллионов людей. У курящих людей в 20 раз чаще возникают раковые опухоли нижней губы, языка, гортани, пищевода, желудка, почек и репродуктивной системы. Смертность среди курящих людей на 30-80% выше, чем у некурящих.

Риски для здоровья при потреблении табака:

- Дыхательные пути – бронхит, хроническая обструктивная болезнь легких, рак легких.
- Органы кровообращения – повышение давления, ускорение пульса, сужение артерий (гангрена), повреждение внутренней оболочки артерий (инсульт, инфаркт).
- Пищеварительные органы – нарушения работы желудка, язвы желудка.
- Полость рта – воспаления десен, рак полости рта.
- Половые органы – бесплодие, импотенция.
- Зародыш человека – преждевременные роды, недовес, плохое здоровье.
- Психика – зависимость.
- Общее здоровье – укорачивает предполагаемый срок жизни.

Влияние курения на ротовую полость

Десны курильщика раздражены и болят.

Заболевания десен, вызванные потреблением табака – воспаление десен, воспаление тканей вокруг зубного корня и бактериальный налет, могут привести к:

- опуханию и болезненности десен,
- кровоточивости,

- отхождению десен от основания зуба,
- разрушению и выпадению зубов, вкусовой чувствительности.

Потребление табака повышает риск рака полости рта. Рак полости рта возникает на губах, языке или внутренней стороне щек (предраковое состояние). Рак губ и рак языка – агрессивные и быстро развивающиеся формы рака. Также рак может возникнуть в горле, глотке, на миндалинах. 90% этих случаев рака напрямую связаны с потреблением табака.

При отказе от курения уменьшается зубной налет. Также снижается риск заболеть раком полости рта.

Влияние курения на дыхательные пути

- Химические вещества, содержащиеся в табачном дыме, вызывают хронические легочные заболевания.



- Содержащиеся в табачном дыме вещества раздражают дыхательные пути, снижают эластичность легочной ткани, разрушают стенки легочных альвеол.

- Возникает хроническая одышка, кашель.

- 90% случаев рака легких связано с потреблением табака, содержащиеся в табаке

канцерогены и смола приводят к образованию рака и способствуют его развитию. В начале болезни рак легких протекает скрыто. Когда проявляются такие симптомы, как кашель с кровью, затрудненное дыхание, то возможно, что рак уже распространился и на другие органы, особенно в кости, печень и мозг.

Влияние курения на внешность

При потреблении табачных изделий много очевидных признаков, ухудшающих внешность:

- Ваша кожа имеет серый оттенок, морщины появляются гораздо быстрее.

- Зубы, ногти и пальцы желтеют.

- Дыхание и волосы с одеждой неприятно пахнут.

При отказе от курения существенно улучшаются цвет и эластичность кожи. У некурящих пожилых людей в 5 раз меньше морщин чем у тех, кто в течение 25 лет курил по пачке в день.

Курение наносит серьезный ущерб легким, вызывая воспаление, повреждение тканей, ухудшение функции дыхания и развитие опасных заболеваний, включая рак. Отказ от курения — единственный эффективный способ защитить свои легкие и значительно повысить качество жизни. Чем раньше человек начнет бороться с этой привычкой, тем больше шансов сохранить здоровье дыхательной системы и избежать тяжелых последствий.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

Е.Д.Бич