**Влияние табака на здоровье человека**

Проблема распространения табачной эпидемии является актуальной как для всего мира, так и для нашей республики. 38% мужчин и 23% женщин в Европе являются курильщиками. Ситуация в нашей стране еще более сложная - среди белорусов курят 64% мужчин, стремительно растет количество курящих женщин. Постоянно курят более 30% молодежи в возрастной группе 21 – 25 лет. Ущерб, наносимый табаком огромен. Вследствие его употребления ежегодно умирает около 5 миллионов людей. По данным ВОЗ каждые 8 секунд в мире регистрируется смерть от заболеваний, имеющих причинную связь с табакокурением.

Привыкание к табаку и зависимость от него почти столь же сильная, как зависимость от кокаина или героина. Большинство курильщиков начинают курить в подростковом возрасте. Подростки часто начинают курить «за компанию», чтобы не быть «белой вороной» - им просто не хватает мужества, чтобы поступать не так, «как все». Существует множество взаимосвязанных факторов, предрасполагающих молодых людей к курению.

К основным из них относятся:

- широкая распространенность и приемлемость курения в современном обществе;

- подверженность и уязвимость подростков к рекламе и пропаганде табака;

- доступность табачных изделий;

- ролевые модели курящих взрослых - родителей, учителей, кумиров;

- возрастные особенности подросткового периода - любопытство, склонность к экспериментам, желание продемонстрировать свою самостоятельность и независимость, подверженность влиянию курящих сверстников**.**

В процессе курения развивается психологическая и физическая зависимости.

**Психологическая зависимость** состоит в том, что многократное повторение одних и тех же движений постепенно формирует стойкий рефлекс курения - 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 - острая потребность в сигарете, раздражительность, тревога, беспокойство, снижение внимания, чувство голода.

От токсических веществ, содержащихся в табачном дыме, страдают практически все органы и системы. Результаты научных исследований по проблеме курения свидетельствуют о том, что люди, начинающие курить в детском или подростковом возрасте (таких среди курящих более 70 %), и, продолжающие курить 20 и более лет, живут в среднем на 20-25 лет меньше тех, кто никогда не курил. Результатом табакокурения являются **раковые заболевания, болезни органов дыхания, сердца и другая тяжелая патология.**

**Раковые заболевания.** В составе табачного дыма более 40 компонентов, которые могут явиться причиной развития рака. У курящих людей степень риска заболевания раком легких в 22 раза выше, чем у никогда не куривших. Исследованиями установлено, чем продолжительнее стаж курения, тем выше степень риска развития рака различных органов: рака полости носа (в 2 раза), языка, глотки ( в 6 - 27 раз), пищевода (в 8- 10 раз), гортани ( в 10 - 18 раз), желудка (в 2-3 раза), почек (в 5 раз), мочевого пузыря (в 3 раза), поджелудочной железы ( в 2- 5 раз), кишечника (в 3 раза).

Риск заболеть раком кожи у курящих в два раза выше, чем у некурящих. Установлена связь между курением и заболеваемостью раком молочной железы.

**Заболевания органов дыхания.** У курящих людей обычно рано развивается и быстро прогрессирует хронический бронхит, типичными симптомами которого являются выделение гнойно-слизистой мокроты, кашель и дыхательная недостаточность.

**Сердечно-сосудистые заболевания.** Около трети всех смертей в мире связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями (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, увеличивается риск развития и прогрессирования гипертонической болезни и тромбоза артерий, что в дальнейшем может осложняться инфарктом миокарда и мозговым инсультом.

**Влияние курения на иммунитет.** Курение ослабляет иммунную систему организма. Человек становится более восприимчивым ко многим заболеваниям, например, к красной волчанке, симптомами которой являются выпадение волос, изъязвления на слизистой ротовой полости, появление сыпи на коже лица, головы и рук.

**Зрение.** Общеизвестно, что курение вредно влияет на зрение. У курящих обычно значительно чаще (до 40% случаев) развивается катаракта - помутнение хрусталика, вследствие чего он становятся менее проницаемым для света. Прогрессирование процесса может привести к слепоте. Табачный дым имеет два вредных для глаз эффекта, потенцирующих развитие катаракты. Это непосредственное раздражение глаз во время курения и опосредованное воздействие, содержащихся в дыме химических субстанций, которые всасываются из легких в кровь, а затем попадают в ткани глаза.

С курением связывают также дегенеративные изменения в “желтом пятне” глаза - атрофию центральной части сетчатки, которая не подлежит лечению. Именно “желтое пятно” является центром фокусировки визуального изображения на сетчатку, от чего зависит способность читать, управлять автомобилем, различать лица людей, цвета, четко видеть отдельные детали рассматриваемых предметов.

**Преждевременное старение кожи.** Курение является причиной преждевременного старения кожи, так как избирательно уменьшает содержание в ней белков, от которых зависит ее эластичность. При курении, снижается содержание витамина А, а такжезамедляетсяинтенсивность 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. Одно из его проявлений - снижение кровоснабжения внутреннего уха. Курящие начинают терять остроту слуха в более раннем возрасте, чем некурящие, более склонны к нарушению слуха после перенесенных инфекций среднего уха, воздействий интенсивных и высокочастотных шумов. Кроме того, по 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 парез лицевого нерва.

**Зубной кариес.** Курение изменяет естественную рН реакцию среды в ротовой полости. На зубах обычно формируются желтый налет, впоследствии развивается кариес. В связи с этим риск потери зубов у курящих в полтора раза выше, чем у некурящих людей.

**Остеопороз.** Окись углерода является главным токсичным компонентом в сигаретном дыме. По сравнению с кислородом она значительно активнее связывается с гемоглобином крови с образованием метгемоглобина. В результате хронического кислородного голодания кости теряют свою массу, становятся менее плотными и более ломкими, при переломах продолжительность восстановительного периода у курильщиков значительно удлиняется (до 80%). Курящие люди более склонны к развитию остеохондроза позвоночника и радикулита.

**Язвенная болезнь желудка.** Курение снижает устойчивость организма человека к возбудителю язвенной болезни желудка. У длительно курящих людей снижается возможность желудка нейтрализовать повышенную кислотность соляной кислоты, что может привести к разъеданию слизистой оболочки с формированием язвы. Язвенная болезнь у курящих, по сравнению с некурящими, труднее поддается лечению, 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.** Риск заболеть псориазом у курящих людей в 2-3 раза выше, чем у некурящих.

**Синдром “Болезнь Бюргера”.** Это целая группа заболеваний сосудов (артерий, вен) и нервов нижних конечностей, следствием которых является ограничение притока крови к ногам. При отсутствии своевременного лечения, нарушение кровообращения обычно заканчивается гангреной с вынужденной ампутацией омертвевшей стопы, голени или всей ноги.

**Сахарный диабет.** Курение повышает вероятность развития сахарного диабета, утяжеляет его течение, увеличивает количество осложнений и риск смерти.

**Влияние курения на репродуктивные органы.**

**Патология спермы.** У мужчин курение может быть причиной деформации сперматозоидов и дефектности ДНК, следствием чего являются различные врожденные аномалии и дефекты развития детей. Рядом исследований установлено, что дети курящих отцов наследуют повышенный риск заболевания различными видами рака. Мужское бесплодие встречается относительно чаще среди курящих мужчин по сравнению с некурящими. В семенной жидкости курящих мужчин уменьшается количество активных сперматозоидов. Кроме того, снижается интенсивность притока крови к половому члену и, соответственно, ослабляется эрекция, что может стать причиной развития импотенции. Как показали исследования, проведенные Британской медицинской ассоциацией, большинство мужчин не догадываются о возможности существования такой связи. Около 120 тысяч англичан в возрасте от 30 до 40 лет не способны к половой жизни по вине пагубного пристрастия к табаку.

**Рак матки и невынашивание беременности.** Курящие женщины имеют повышенный риск возникновения рака матки, кроме того, они чаще сталкиваются с такими проблемами, как бесплодие, осложненное течение беременности, тяжелые роды. Токсичность табачного дыма многократно возрастает во **время беременности.** Если женщина курит в первые недели после зачатия - прежде всего, страдает центральная нервная система ребенка, ибо она закладывается именно в это время. Табачные токсины поступают из организма матери в кровеносное русло плода уже через пять секунд, нанося удар по всем органам и системам плода. Последствия становятся очевидными как сразу после рождения ребенка ( дети рождаются с пороками сердца, «волчьей пастью», заячьей губой» и другими врожденными пороками развития), так и спустя несколько лет ( отклонения в психофизическом развитии, более низкий коэффициент интеллекта, нервозность, раздражительность).

Курение во время беременности увеличивает риск рождения ребенка с **низкой массой тела** ( ниже 2,5кг), что в дальнейшем может отрицательно повлиять на его развитие и здоровье. У курящих женщин невынашивание беременности и мертворождения встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих, что связано с кислородным голоданием плода и патологическими изменениями в плаценте в результате токсического воздействия окиси углерода, содержащейся в табачном дыме. У курящих матерей увеличивается 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 обмене веществ у плода под действием компонентов табачного дыма. Курение оказывает, с одной стороны, токсическое действие на плод, с другой стороны, вызывает недостаток питания плода.

Последние исследования установили, что **курение** **и гормональные противозачаточные препараты** несовместимы. У курящих женщин, пользующихся этими средствами, в 38 раз увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, курение женщин может быть причиной снижения в крови уровня гормона эстрогена и, как следствие, развитие раннего климакса.