

## О вреде курения

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые шесть секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек. **«Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то, по прогнозам, к 2020 году ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти».**

Ущерб, вызванный использованием табака, включает заболевания, поражающие сердце и легкие: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), эмфиземы и рака (в частности, рак легких, гортани, полости рта и поджелудочной железы).

Всемирная организация здравоохранения считает, что табак стал причиной смерти 5,4 миллиона человек в 2004 году и 100 000 000 смертей в течение 20-го века. Кроме того, в Соединенных Штатах Центр по контролю и профилактике заболеваний описывает употребление табака как «наиболее важный фактор риска для здоровья человека в развитых странах и основную причину преждевременной смерти во всем мире». По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США, от последствий курения в 1980 году умерли 270 тысяч американцев, в 1982 году — 314 тысяч, в 1984 году — 315 тысяч.

По данным первого зам.главы комитета Госдумы РФ по охране здоровья, академика РАМН Николая Герасименко от причин, связанных с курением, в России каждый год умирает до полумиллиона человек.

Пассивное курение увеличивает статистику смертности от табакокурения.

В табаке и табачном дыме **содержится радиоактивный элемент полоний-210**, об этом предпочитают умалчивать производители табака. «Производители табака обнаружили этот элемент более 40 лет назад, попытки изъять его были безуспешны» — говорится в статье исследователей американского Стэнфордского университета и клиники Майо в Рочестере.

Поскольку вдыхаемый дым обжигает слизистые и в нём содержится большое количество вредных веществ (**бензпирен, нитрозамины, угарный газ, частицы сажи** и т. д.), курение (независимо от используемого препарата) повышает риск развития **рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), психических, сердечно-сосудистых и прочих заболеваний**. В настоящее время наиболее распространёнными последствиями длительного курения являются возникновение ХОБЛ и развитие различных опухолей дыхательной системы.

### Бесплодие и импотенция

Исследователями отмечается корреляция курения с импотенцией. Для мужчин, выкуривающих в день по две пачки сигарет, риск стать импотентами на 40 % выше, чем для некурящих. Для мужчин, выкуривающих 20 сигарет в день, вероятность стать импотентом выше на 24 % по сравнению с некурящими. Для тех, кто курит больше 20 сигарет ежедневно, эта цифра возрастает до 39 %. Причиной является поражение никотином и смолами кровеносных сосудов, отвечающих за кровенаполнение пениса во время сексуального возбуждения. При этом риск развития импотенции остается даже после прекращения курения. К риску возникновения импотенции приводит также курение кальяна.

Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Курящие женщины имеют на 60 % больше шансов стать бесплодными по сравнению с некурящими. В частности, никотин и другие вредные химикаты поступающие в организм с сигаретным дымом вмешиваются в способность тела создать эстроген — гормон, который регулирует овуляцию. Курение также значительно ухудшает внутриутробное кровоснабжение. Некоторые повреждения детородной функции могут стать необратимыми, однако прекращение курения необходимо для предотвращения дальнейшего повреждения.

### Поражения нервной системы

Атрофия и демиелинизация (разрушение белого вещества головного и спинного мозга) при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными

### Ухудшение зрения

Курение может оказать токсическое действие на сетчатку и явиться одним из факторов развития макулодистрофии.

### Возникновение зависимости

Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Иногда такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время, тянутся за сигаретой.

При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что

большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

### **Курение во время беременности**

По статистике всего 1/5 женщин, которые курят, бросают курить в период беременности, несмотря на то, что курение вредит и будущей маме, и плоду. У женщины, которая курит во время беременности, ребёнок рождается с низкой массой тела. Чем больше женщина потребляет никотина, тем ниже вес ребёнка. По средним показателям, ребёнок рождается на 200 граммов меньше, если его мама курила во время беременности, в сравнении с некурящей мамой. Чем женщина старше, тем этот показатель заметнее. У женщин, которые курили во время беременности, чаще рождаются дети с врожденными аномалиями сердца, мозга и лица. **Выкидыши, смещение плаценты, преждевременные роды, рождение мертвых детей чаще случается у женщин, которые курят.** Также у детей, чьи мамы курили во время беременности, **проявляются отставания от других детей в интеллектуальном, эмоциональном и физическом развитии.** В настоящее время считают, что причина этому в окиси углерода в никотине. Окись углерода уменьшает поступление кислорода. Потребление никотина сужает сосуды, через которые происходит снабжение кровью плаценты и матки, что уменьшает прохождение кислорода и других питательных веществ к будущему ребёнку. Будущим мамам нужно оградить себя от пассивного курения, так как табачный дым действует на плод также.

### **Распространение**

По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS), в России курит:

- мужчин — 60,2 %
- женщин — 21,7 %.

Всего курят 43,9 млн взрослых, что составляет почти 40 % населения страны. В возрастной группе от 18 до 44 лет курит почти половина граждан России. 7,3 млн человек начали курить в возрасте моложе 18 лет.

В России выявлена высокая интенсивность курения. Среднее число сигарет в день:

- мужчины — 18 сигарет в день.
- женщины — 13 сигарет в день.

Пассивному курению подвергается около 80 процентов населения России — 35 % на работе, 90,5 % — в барах и 78,6 % — в ресторанах. При этом воздействие пассивного курения повышает риск болезни сердца среди некурящих людей на 60 %.

### **Влияние**

С курением табака связано 23 % смертей мужчин и 4 % всех смертей женщин. В наиболее трудоспособном возрасте (30-59 лет) с курением табака у мужчин связано около 40 % всех смертей, у женщин — почти 20 %.

Преждевременная связанная с табакокурением смертность от болезней системы кровообращения:

- мужчины — 30 %
- женщины — 5 %

В трудоспособном возрасте (30-59 лет) эти показатели равны 55 % и 32 % соответственно.

Связанная с табакокурением смертность от ишемической болезни сердца в трудоспособном возрасте:

- мужчины — около 60 % смертей
- женщины — 40 % смертей.

Табакокурение в 90 % случаях является причиной развития хронической обструктивной болезни легких.

### **Законодательство**

Федеральный закон «Об ограничении курения табака» начал разрабатываться в 1998 году, был принят в 2001 году и вступил в силу в январе 2002 года. С 1 июня 2013 года действует закон Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «О защите здоровья населения от последствий потребления табака».