Еще раз о вреде курения

Художник С. В. Сергачева

МИНЗДРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ: КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!

С. Н. Агаджанова

31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно проводится Всемирный день без табака. Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения.

В России курят 60,4% мужчин, 25,5% женщин, 33% учащихся средних учебных заведений. Большинство россиян начинают курить еще до того, как заканчивают школу. Сегодня наша страна занимает 4-е место по распространенности курения среди подростков. Привыкание ребенка к никотину формируется очень быстро — достаточно двух дней. Начиная курить, дети подражают взрослым. Особенно печально, когда дурной пример подают родители, педагоги и медицинские работники.

Табачный дым состоит не только из никотина. Он содержит более трех тысяч химических соединений, 70 из которых являются канцерогенными, то есть способными вызывать онкологические заболевания. Пятьдесят веществ, содержащихся в табачном дыме, при взаимодействии с кислородом образуют наночастицы, которые свободно проникают в организм человека и могут оказать отрицательное воздействие на костный мозг, лимфатические узлы, центральную нервную систему. Канцерогенные и токсические вещества накапливаются в организме, постепенно достигая критических, опасных для здоровья величин.

Первые сообщения о случаях возникновения опухолей у людей, использовавших нюхательный табак, появились в XVIII в. Научные доказательства канцерогенной опасности курения табака были впервые опубликованы в 50-х годах XX в. Исследования показали, что около 90% случаев рака легкого связано с курением табака. В дальнейшем было отмечено, что риск смерти от рака легкого коррелирует с интенсивностью и длительностью курения, зависит от возраста начала курения.

Последующие научные исследования показали, что курение сигарет приводит к увеличению риска развития злокачественных образований других органов и тканей, в том числе полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, печени, поджелудочной железы, почек. Установлена связь между курением и раком молочной железы. У курящих женщин увеличивается риск развития рака шейки матки. Для большинства опухолей доказана связь риска рака с интенсивностью и длительностью курения, а также снижение риска после прекращения курения.

Негативное влияние на человека оказывают любые табачные продукты. Анализируя мировую научную литературу, эксперты Международного агентства по изучению рака (МАИР) пришли к выводу о канцерогенной опасности курения сигарет, папирос, сигар, трубок, кальяна и употребления нюхательного и жевательного табака.

Курение способствует развитию не только онкологических заболеваний. Еще в 60-х годах прошлого столетия ученые пришли к выводу, что табачный дым относится к универсальным факторам риска и способствует формированию сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, гипертонической болезни) и развитию их тяжелых осложнений (инфаркт, инсульт). Курение также повышает вероятность развития болезней органов дыхания (бронхит, пневмония, хронический обструктивный бронхит), заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь). Курение табака приводит к увеличению риска развития диабета, заболеваний глаз, слухового анализатора, ротовой полости, зубов и десен.

Курящие женщины чаще склонны к бесплодию, выкидышам и преждевременным родам. Курение табака женщинами во время беременности оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье ребенка. Вредные химические вещества проникают через плаценту к плоду, причем в его организме их накапливается гораздо больше, чем в крови самой женщины. По данным западных специалистов, чем больше сигарет в день выкуривает беременная, тем выше вероятность отклонений в состоянии здоровья ребенка. Дети с диагнозом «табачный синдром плода» появляются на свет более слабыми и маленькими, чем другие новорожденные. Таким детям не всегда удается окрепнуть и догнать по физическому развитию своих сверстников. Согласно последним исследованиям, даже в 7 лет большинство малышей с табачным синдромом по-прежнему весят меньше остальных детей и отстают от них в

росте. Особенно если мама продолжает курить и после рождения ребенка.

Для детей с «табачным синдромом» характерны проблемы с органами дыхания. Компоненты табачного дыма вызывают спазм кровеносных сосудов плаценты ребенка, и ребенок еще до рождения начинает испытывать недостаток кислорода. В результате нарушается развитие дыхательной системы плода. После рождения такой малыш чаще, чем другие дети, болеет острыми респираторными заболеваниями. Согласно исследованием финских ученых, дети курящих матерей чаще посещают врачей и лежат в больницах, особенно с диагнозами «пневмония» и «бронхит». Дети, чьи мамы курили во время беременности, чаще заболевают астмой.

Британские и отечественные ученые пришли к заключению, что курение во время беременности повреждает структуру и функции нервной системы плода. У детей с «табачным синдромом» возможны задержки в психомоторном развитии. Они позже остальных начинают ходить, говорить, читать, в школе учатся хуже одноклассников. Английские врачи протестировали группу 11-летних детей, матери которых курили во время беременности. Выяснилось, что обследованные подростки на целый год отставали в развитии от сверстников.

Если женщина курит во время беременности, она рискует родить ребенка с трудным характером. Оказалось, что у детей, чьи мамы курили на протяжении беременности, чаще встречался синдром дефицита внимания и проявления гиперактивности. Родители таких детей часто жалуются на то, что они непослушны, неуправляемы, импульсивны и плаксивы.

Пассивное курение не менее опасно для здоровья, чем активное. Известно, что 15% компонентов сгоревшей сигареты остается на фильтре, 35% вдыхает курильщик, а 50% уходят в окружающий воздух. А значит, тот, кто находится рядом с курящим человеком или проводит много времени в прокуренном помещении, наносит вред своему здоровью. Содержание некоторых опасных веществ в «боковой» струе табачного дыма, образующейся при тлении сигареты между затяжками и вдыхаемой окружающими людьми, больше, чем в «основной» струе дыма, попадающей в организм курильщика. Табачный дым быстро распространяется в помещениях и плохо выветривается. Дым от сигарет действует на окружающих в радиусе не менее 10 метров. По данным Российской антитабачной коалиции, в комнате по соседству с помещением, где курят, уровень вредных веществ в воздухе всего на 15 % ниже. То есть вынужденными курильщиками являются люди, находящиеся не только в помещении, где курят, но и в соседних комнатах.

Исследования показали, что жены курящих мужчин живут на 4 года меньше, чем женщины, чьи мужья не курят. Полтора часа, проведенные в компании курильщиков, равносильны выкуренной сигарете. Добавочный риск рака легкого у родственников курящих составляет 2—30%, а у сослуживцев при «пассивном курении» на рабочем месте — 12—19%. Эффект «пассивного курения» проявляется даже у собак, чьи хозяева курят, — у таких животных чаще возникает рак носовых ходов и легких.

Опасно не только активное и пассивное курение, но даже курение «через третьи руки». Термин «третичное курение» (third hand smoking) возник в 2006 г. Выяснилось, что в салоне автомобиля, владелец которого выкуривал 10 сигарет в день, никотиновая пыль оставалась даже спустя год после того, как водитель бросил курить. То же самое происходит в квартирах. Если в помещении курят, на обивке мебели, коврах, обоях, шторах даже при регулярном проветривании оседает никотин. Он вступает в химическую реакцию с парами азотистой кислоты, содержащейся в воздухе, активно взаимодействует с другими веществами и со временем превращается в канцерогенные нитрозамины. Прокуренная одежда — тоже источник опасности. Следует подчеркнуть, что пористые материалы (ковры, текстиль, бумага, мех, волосы) лучше вбирают и дольше сохраняют частицы дыма. Избавиться от вредных микрочастиц в комнате или в машине, где постоянно курили, можно только с помощью интенсивной профессиональной химчистки.

Активное, «пассивное» и «третичное» курение особенно опасно для детей. Детский и подростковый возраст — самый уязвимый период для воздействия любых ядов, в том числе и для никотина. Особенно восприимчивы к ядам маленькие дети. Последние исследования показывают, что младенцы, родители которых курят в их присутствии, имеют высокие уровни котинина (продукта распада никотина) в сыворотке крови — в 50 раз выше, чем дети некурящих родителей. Даже если родители не курят дома, а только на работе или на улице, их дети имеют уровень котинина в 7 раз выше, чем дети некурящих родителей.

Развитие астматических состояний у детей связано с курением родителей. Доказано, что в семьях, где курят родители, у детей в 4 раза чаще респираторные бронхиты осложняются обструктивным бронхитом. Астматические приступы могут провоцироваться микрочастицами табачного дыма, оставшимися на одежде и волосах курильщика. Следовательно, курящие родители наносят вред здоровью своего ребенка, даже если они не курят в его присутствии.

В настоящее время очевидно, что курение табака — причина многих тяжелых заболеваний. Ежегодно 400 тысяч человек в нашей стране умирают от последствий курения табака.

Курение — одно из самых опасных занятий. Если вы курите, то самое лучшее, что вы можете сделать для вашего здоровья и здоровья окружающих вас людей, — это бросить курить. Если вы не курите, постарайтесь не находиться в прокуренных помещениях, убеждайте своих близких отказаться от опасной привычки. После того как это случится, следует сделать в квартире ремонт и химчистку всего текстиля и мебели, чтобы еще годы не оставаться «третичными» курильщиками