**Как курение вредит здоровью?**

 Безопасного табака не бывает!!! О вреде курения пишут статьи, снимают передачи, на сигаретных пачках размещают страшные картинки с последствиями употребления табака. Однако с пагубной привычкой расстаются единицы. Большинство курильщиков продолжают отравлять организм, не обращая внимания на предупреждения Минздрава.

 На территории Российской федерации действует «Антитабачный закон» утвержденный Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», запрещающий курение в общественных местах, рекламу табака, а также вовлечения детей в употребление табака. В Законе оговорен запрет продажи табачной продукции несовершеннолетним.

**Последствия табакокурения**

 В сигаретах содержатся никотин, химические добавки, ароматические примеси. Когда все это начитает гореть, выделяется табачный дым, который проглатывает курильщик. Состав дыма — это убийственная смесь, содержащая такие вещества:

 Сильнодействующие яды — мышьяк, цианид, агрессивный раздражитель слизистых оболочек — аммиак, цитотоксины, отравляющие организм на клеточном уровне. Канцерогены -опасные вещества, вызывающие онкологические заболевания и генетические мутации, радиоактивные элементы. Наиболее опасными считаются мягкие металлы — полоний, свинец, висмут. Они вмешиваются в биохимические процессы, поражают печень, почки, сердце, вызывают гибель клеток крови и необратимые изменения нервной системы.

 Кроме деструктивного воздействия на собственное здоровье курильщик приносит вред окружающим. Люди, вдыхающие дым при пассивном курении, получают весь набор опасных веществ. Со временем яды и канцерогены накапливаются в организме, вызывая хронические заболевания.

**Как курение влияет на ротовую полость?**

 Зубы и десны страдают от вредной привычки не меньше, чем внутренние органы. С каждой затяжкой продукты горения оседают на эмали, превращаясь в плотный налет на десневом крае и коронке зуба. Смешиваясь с микрочастицами тканевого детрита и остатками еды, специфические отложения создают благоприятную среду для размножения кариесогенных бактерий, разрушающих эмаль. Через образовавшиеся микротрещины яды проникают вглубь зуба, отравляя внутризубные ткани. Дым сушит слизистую полости рта, повышает ее чувствительность. Со временем зубы расшатываются, начинают крошиться и выпадать.

 Из-за постоянного воздействия смол зубная эмаль курильщиков быстро деминерализуется, желтеет, покрывается темными пятнами. Вернуть зубам белый цвет не под силу даже отбеливающим [зубным пастам](https://366.ru/c/zubnye-pasty/).

 Вредные соединения табачного дыма нарушают кислотно-щелочной баланс ротовой полости, увеличивая количество анаэробных бактерий, вызывающих специфический неприятный запах изо рта. Избавиться от стойкого амбре практически невозможно. Ополаскиватели и [освежители полости рта](https://366.ru/c/osvezhiteli-polosti-rta/) спасают на короткий срок.

**Влияние курения на дыхательную систему**

 Курение — это вдыхание табачного дыма, поэтому страдают гортань и легкие. Попадая в дыхательные пути, токсичные смолы склеивают защитные ворсинки (реснички), открывая путь вредным веществам. Они впитываются в легочные ткани, разрушают их структуру, что приводит к образованию инфильтратов. Легочная ткань уплотняется, снижается площадь газообмена.

Никотиновая зависимость становится причиной:

* эмфиземы легких;
* пневмосклероза;
* хронического воспаления бронхиального дерева и легочной ткани;
* туберкулеза;
* ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких);
* злокачественных опухолей верхних и нижних дыхательных путей.

**Риск развития рака на фоне курения**

 Патогенетическая связь табачной зависимости и онкологии давно доказана учеными. Уровень риска зависит от никотинового стажа, возраста курильщика, количества потребляемых сигарет. Чем выше показатели, тем вероятнее развитие злокачественных процессов. По локализации опухолей первое место занимает рак легких и гортани. По типу злокачественных новообразований лидирует плоскоклеточный и мелкоклеточный рак. Курение становится главной причиной рака легких у 90 % заболевших мужчин и у 55-85 % заболевших женщин. Порядка 60 % злокачественных новообразований гортани вызваны никотиновой зависимостью.

 Второе место в онкологической статистике у курильщиков занимает рак органов пищеварительной и мочевыделительной систем. Факторы риска по отношению к некурящим возрастают в 5 раз (рак пищевода и мочевого пузыря), в 3 раза (рак поджелудочной железы и печени), в 1,5 раза (рак желудка и почек).

**Влияние курения на психику**

 Никотиновую привычку многие считают не такой серьезной, как наркотическую и алкогольную. На самом деле механизм развития одинаков. Схожи и последствия для здоровья. Разница заключается лишь в том, что этанол и запрещенные вещества разрушают человека быстро, а никотин действует в замедленном режиме. Однако он наносит не меньше вреда. «Подсев» на никотин, курильщик получает сразу две зависимости — психологическую и физическую. Первоначально формируется психологическая тяга (как своеобразная ситуативная церемония). Например, покурить после еды, в ожидании транспорта или при встрече с друзьями. Постепенно ритуальные перекуры превращаются в стойкую привычку, сформированную при участии центральной нервной системы. А это уже зависимость на физическом уровне, когда сигарета становится нужна для временного улучшения самочувствия.

 Не менее опасны в плане развития зависимости и электронные сигареты. Большинство из них содержат столько же никотина, сколько обычные (примерно 6-7 мг). При этом в вейпах часто используют не природное табачное вещество, а искусственно синтезированный сульфат никотина. Раньше его применяли в сельском хозяйстве как пестицид для борьбы с болезнями растений и вредными насекомыми.

**Влияние курения на сердечно-сосудистую систему**

 Выдыхая массу ядовитых веществ, курильщик нуждается в повышенном потреблении кислорода, ткани организма, сердце испытывают постоянный кислородный дефицит. Под воздействием никотина сужаются сосуды, повышается артериальное давление. Сердечная мышца вынуждена сокращаться быстрее. Возникает хроническая сердечная недостаточность, повышается риск развития:

* аритмического шока;
* ишемической болезни сердца;
* инфаркта миокарда;
* сердечной астмы.

**Курение во время беременности**

 Особенно опасно курить в перинатальный период. Во-первых, повышается степень гипоксии не только у будущей мамы, но и у малыша. Это одна из причин самопроизвольного прерывания беременности, преждевременного или осложненного родоразрешения. Во-вторых, канцерогены, оказывающие мутационное действие, вызывают генетические аномалии плода, врожденные пороки развития.

 Тератогенное действие никотина и продуктов горения увеличивает риски:

* формирования дефектов ротовой полости — заячьей губы, волчьей пасти;
* изменения вида и количества пальцев конечностей (синдактилии или полидактилии);
* возникновения патологий головы и головного мозга — анэнцефалии (отсутствие больших полушарий, костей свода черепа и мягких тканей);
* отслойки плаценты во 2 триместре — причины обильного кровотечения, гибели ребенка и матери.

Отдаленными последствиями никотиновой аддикции во время беременности для ребенка становятся:

* снижение когнитивных функций, отставание в интеллектуальном и физическом развитии;
* неврологические отклонения;
* склонность к аутоиммунным патологиям;
* гиперактивность, импульсивность;
* низкая стрессоустойчивость;
* слабый иммунитет.

Такие дети предрасположены к хроническим болезням сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Они часто становятся астматиками, аллергиками.

 **Безопасных сигарет не бывает!** Наслаждаться жизнью, дышать легко и свободно или чахнуть от разрушения организма, добровольно превращаться в тень самого себя - выбор за вами! Бросьте курить сейчас, не раздумывайте ни секунды! Организм отблагодарит вас восстановлением нормальной работы всех систем и органов организма, и тогда вы поймете, от чего вы отказались! Любовь к подрастающему поколению побуждает нас предостеречь всех курящих от курения!

Существует множество методик направленных от избавления от никотиновой зависимости, но без силы воли и желания раз и навсегда избавиться от никотиновой зависимости ничего не выйдет! Все в ваших руках!

**Курение – это Яд!!! Подумайте об этом и будьте здоровы!!!**

Помощник врача филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Адыгея»

в г. Адыгейске, Теучежском и Тахтамукайском районах

Н.А. Тлецери