

Вред курения: вопросы и ответы.

Можно ли курить без вреда для здоровья?

Нет, нельзя. Все сигареты вредят здоровью. Любой вид курения опасен и вреден. Сигареты – это единственный товар, который широко рекламируется и активно предлагается населению, хотя всем известно о том, что вред курения для здоровья чрезвычайно опасен, а также о том, что курение приводит к раку.

Некоторые люди пытаются сократить для себя вред курения, выкуривая как можно меньше сигарет в день, однако для большинства курильщиков это достаточно сложно. Согласно результатам научных исследований, даже если человек выкуривает от 1 до 4 сигарет в день, в будущем это приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, в том числе повышению риска сердечного приступа и смерти в молодом возрасте.

Некоторые люди уверены в том, что, если предпочитать сигаретам с высоким содержанием никотина и смол так называемые "лёгкие" сигареты, в которых меньше вредных веществ, то вред курения, который наносится организму, снизится, однако они заблуждаются. Когда человек, привыкший к "тяжёлым" т.е. "крепким" сигаретам, переходит на более лёгкие, он часто начинает выкуривать больше сигарет, чем до этого, или просто глубже затягивается, и в итоге его организм получает такую же дозу никотина, как и раньше.

Производители табачной продукции смогли убедить курильщиков в том, что вред курения "лёгких" сигарет не так силен для здоровья, и что переход на такие сигареты может помочь бросить курить. Увы, это совсем не так! Сигареты с пониженным содержанием никотина и смол так же вредны, как и обычные сигареты, так как при курении таких сигарет многие курильщики затягиваются глубже и чаще, а также выкуривают сигарету почти до фильтра, что также не способствует снижению вреда курения. Научные исследования показали, что риск развития рака лёгких одинаков для тех, кто курит обычные "крепкие" сигареты и тех, кто предпочитает сигареты "лёгкие".

Существует мнение, что так называемые "самокрутки", то есть самодельные сигареты из табака, завернутого в курительную бумагу, безопаснее, да и дешевле, чем обычные сигареты, однако на самом деле вред курения таких "самокруток" ничуть не меньше, чем вред курения обычных сигарет, которые производят табачные компании. Согласно клиническим исследованиям, у тех, кто курит "самокрутки", рак гортани (органа, отвечающего за способность человека говорить вслух), пищевода (органа, который соединяет рот и желудок), ротовой полости и глотки развивается чаще, чем у тех, кто курит обычные сигареты.

Не так давно в продаже появились так называемые "натуральные" сигареты. Производители утверждают, что эти сигареты не содержат вредных химикатов и примесей, а их фильтры изготовлены из чистого хлопка. Однако пока нет никаких доказательств того, что вред курения этих сигарет для здоровья меньше, чем вред курения других сигарет. При этом реально нет никаких причин верить в то, что это действительно так. Дым этих сигарет, как и дым любых других табачных продуктов, содержит различные канцерогенные вещества и токсины, которые образуются при горении табака, в том числе смолы и окись углерода.

Что касается травяных сигарет, то, даже если они не содержат табака, в них всё равно есть вредные для здоровья смолы и окись углерода. Таким образом, курение без вреда для здоровья невозможно.

Правда ли, что вред курения ментоловых сигарет меньше, чем вред курения обычных сигарет?

Ментоловые сигареты не менее вредны, чем другие сигареты. На самом деле, они даже вреднее обычных сигарет. Ментол, который добавляется в табак, даёт ощущение мятной прохлады при затяжке, а также снижает кашлевой рефлекс и нейтрализует ощущение сухости в горле, от которого часто страдают курильщики. Поэтому те люди, кто курит

ментоловые сигареты, могут глубже затягиваться и дольше задерживать дым в лёгких. В результате вред курения ментоловых сигарет оказывается ничем не меньше, чем вред курения обычных сигарет.

Курение – это зависимость?

Да, это так. Вред курения заключается в том, что никотин, который содержится в сигаретах, вызывает от сигарет зависимость. Никотин – это достаточно сильный наркотик, употребление которого приводит к развитию сильного привыкания и зависимости, так же, как употребление героина и кокаина. О том, насколько наркотики действительно вредны, вы можете узнать в соответствующем разделе "[Вред наркотиков](#)".

- При поступлении в организм небольших доз никотина у курильщика возникают приятные ощущения, которые вызывают желание продолжать курить. Возникновение этих ощущений связано с процессами, происходящими в головном мозге и центральной нервной системе, в результате которых у курильщика повышается настроение и появляется эффект улучшения самочувствия. И вред курения в такие минуты удовольствия курильщика волнует меньше всего. Схема влияния никотина на мозг примерно такая же, как и у других наркотиков – он повышает концентрацию в головном мозге дофамина, химического вещества, которое известно также как "гормон удовольствия", в результате чего в организме человека возникает рефлекс, связывающий употребление никотина с приятными ощущениями. Также никотин повышает уровень адреналина в крови – это почти незаметно, однако приводит к увеличению частоты сердцебиения и возрастанию кровяного давления.
- Никотин попадает в клетки мозга в течение буквально нескольких секунд после затяжки, однако эффект от его употребления исчезает через несколько минут, что часто вызывает у курильщика желание выкурить ещё одну сигарету. Если человек, зависимый от курения, не может получить свою привычную дозу, у него развивается "синдром отмены", достаточно тяжёлый и мучительный.
- В среднем одной сигареты хватает на 10 затяжек. Таким образом, люди, которые выкуривают пачку сигарет в день, получают около 200 никотиновых "микроударов" ежедневно.
- В большинстве случаев у курильщиков развивается никотиновая зависимость, и, когда они перестают употреблять никотин, то страдают от симптомов отмены – как на физиологическом, так и на психологическом уровне. К этим симптомам относится раздражительность, нервозность, головные боли и плохой сон. Однако корень зависимости в том, что люди продолжают курить, даже зная о том, насколько это вредно для здоровья, опасно для жизни, а также осознавая тот вред курения, который наносится членам их семей. Большинство курильщиков хотели бы избавиться от своей вредной привычки.

В настоящее время многие исследователи пытаются выяснить, содержит ли табак другие химические вещества, кроме никотина, которые приводят к развитию зависимости от курения. Получены данные об изменениях в структуре мозга подопытных животных под действием табачного дыма, однако при этом установлено, что эти изменения были вызваны не только никотином, но и какими-то другими веществами, поэтому исследования продолжаются.

Как никотин действует на организм?

В больших дозах никотин становится смертельно опасным ядом и может вызвать смерть от остановки дыхания. Однако курильщики употребляют никотин в небольших количествах, которые достаточно быстро нейтрализуются организмом и выводятся из него. Первая доза никотина за день вызывает чувство бодрости и эмоциональный подъём, а последующие – ощущение спокойствия и расслабления.

Вред курения у начинающих курильщиков, а также тех, кто выкурил слишком много сигарет подряд, часто проявляется в том, что людей начинает тошнить, а у некоторых появляются боли в животе. Частота пульса у тех, кто курит впервые, возрастает на 2-3 удара в минуту по сравнению с нормой. Никотин также снижает температуру тела и препятствует нормальной циркуляции крови между телом и конечностями, что приводит к возрастанию риска сердечных заболеваний и инсульта.

Многие люди ошибочно считают, что именно никотин вызывает рак, поэтому не решаются попробовать бросить курить, используя заменители сигарет, содержащие никотин (пластыри, таблетки и т.д.). Вред курения в действительности силен и никотин вызывает зависимость от курения, однако сам рак у курильщиков развивается под действием других токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме. Эксперименты на животных показали, что под действием никотина могут начать расти и развиваться опухоли, которые уже были в организме, однако пока точно не выяснено, оказывает ли никотин такое же действие на человеческий организм.

Почему люди начинают курить?

Многие начинают курить в подростковом возрасте, из любопытства или по примеру друзей и одноклассников. Те, у кого курят родители и/или близкие друзья, становятся курильщиками чаще, чем те, в чьём окружении никто не курит.

Ещё один важный социальный фактор, побуждающий людей попробовать курить – это активная реклама табачных изделий, снижение цен на сигареты в рамках рекламных акций и другие маркетинговые мероприятия табачных компаний. Разумеется, о том, что вред курения может проявиться у человека в виде целого комплекса тяжелейших заболеваний, ни в одной из рекламных акций не сообщается. Компании табачной промышленности ежегодно тратят миллиарды долларов на то, чтобы создать притягательный для потребителя образ курильщика и выставить курение как эстетически привлекательное, интересное и безопасное занятие. Несмотря на то, что в 1998 году было принято официальное решение о запрете на показ сигарет в фильмах, до сих пор в 3 из 4 самых кассовых фильмов персонажи курят – а ведь треть этих фильмов предназначена для подростков и молодёжи. Согласно результатам социологических исследований, подростки, которые видят сцены курения в кино, с большей вероятностью начинают курить сами, чем их ровесники, которые никогда не видели подобных сцен.

Какие группы людей больше всего подвержены развитию зависимости от никотина?

Любой, кто начинает курить, получает значительный вред курения и может стать зависимым от табака. Научные исследования показывают, что быстрее всего привыкают к курению подростки. Чем раньше человек начинает курить, тем быстрее у него развивается зависимость от никотина. Около 90% взрослых курильщиков выкурили свою первую сигарету, когда им ещё не было 19 лет. Есть даже такие, кто пробовал курить ещё в детстве.

Распространено ли курение среди молодёжи?

Да. По последним данным государственных исследований, среди американских подростков и молодёжи широко распространено употребление табачных продуктов, причём не только сигарет, но также жевательного и нюхательного табака.

Несмотря на то, что в последнее время прослеживается тенденция к снижению количества молодых людей, употребляющих табачные изделия, вред курения не становится слабее. Так в 2007 году, по результатам социологических исследований, 1 из 3 (то есть 30%) студентов высших учебных заведений употреблял табачную продукцию в течение последнего месяца. Для девушек-студенток этот показатель составил 1 из 5, то есть 21%. Половина (около 50%) студентов, употребляющих табачную продукцию, сообщили, что пытались бросить курить в течение последнего года. Также среди студентов высших учебных заведений популярно курение сигар (около 14% студентов).

Что касается учеников старших классов, около 19% из них регулярно употребляют табачные изделия, чаще всего сигареты (6%). Юноши потребляют табачную продукцию чаще, чем девушки – это относится ко всем видам табачных изделий, кроме сигарет, которые одинаково популярны у молодёжи обоих полов. Кроме того, вред курения имеет ещё один эффект. Высокий процент курящих людей среди молодёжи часто приводит к серьёзным социальным проблемам. Согласно статистическим данным, курящие юноши и девушки более склонны также и к употреблению различных наркотиков, агрессивному поведению, незаконному ношению оружия, суициду и беспорядочным сексуальным связям.

Почему сигаретный дым так вреден?

Вред курения оказывается настолько силён, потому что дым, который курильщик вдыхает в себя, содержит невероятно ядовитые вещества. Сигаретный дым представляет собой сложное химическое соединение, возникающее в результате горения табака и веществ, добавленных к нему при изготовлении табачного продукта. В табачном дыме содержится смола, в состав которой входит более 4000 химических веществ, 60 из которых являются канцерогенными. Некоторые из этих веществ вызывают смертельно опасные заболевания сердца и лёгких. В это может быть трудно поверить, но, согласно результатам научных исследований, в табачном дыме содержатся следующие крайне опасные для здоровья химикаты.

- Цианид (цианистый калий)
- Бензол
- Формальдегид
- Метанол (древесный спирт)
- Ацетилен (топливо, используемое в сварочных горелках)
- Нашатырный спирт

В состав табачного дыма входят также ядовитые газы – двуокись углерода и угарный газ (окись углерода). И, конечно же, в дыме есть никотин – наркотик и активный компонент, который вызывает зависимость от табака.

Кроме того, в табачных листьях, из которых изготавливают сигареты, содержатся радиоактивные вещества. Концентрация этих веществ зависит от почвы, на которой выращивались растения, и от удобрений, которые использовались для их подкорма. Таким образом, вред курения наносится также и радиацией, так как табачный дым представляет собой радиоактивное соединение, которое вдыхают курильщики при затяжке. Частицы радиоактивных веществ оседают в лёгких, и через некоторое время их концентрация становится весьма опасной для здоровья. Причём, именно радиоактивные вещества, по мнению врачей, могут быть причиной частого развития рака лёгких у курильщиков.

Правда ли, что курение приводит к раку?

Да, вред курения проявляется в том, что курение приводит к раку. У 87% больных раком лёгких причиной заболевания стало именно курение. Также курение может вызвать рак гортани, ротовой полости, глотки, пищевода и диафрагмы. Кроме того, по некоторым данным, курящие люди чаще заболевают раком поджелудочной железы, шейки матки, почек, желудка и некоторыми видами рака крови. Курение сигар, трубок, а также употребление жевательного и нюхательного табака также становится причиной развития раковых заболеваний. Безопасных способов употребления табака не существует!

Какой вред курения наносится лёгким от сигаретного дыма?

Обычно вред курения не заставляет себя долго ждать и у курящих людей быстро развиваются проблемы со здоровьем лёгких. Так, уровень лёгочной активности у курильщиков ниже, чем у некурящих людей. По мере того, как человек продолжает регулярно курить табак, эти проблемы усугубляются. Курение приводит к развитию множества заболеваний лёгких, среди которых есть и смертельно опасные, в том числе рак лёгких. Среди хронических лёгочных заболеваний, от которых страдают курильщики, чаще всего встречается хронический бронхит и эмфизема. Эти заболевания вызывают трудности с дыханием и поступлением кислорода в лёгкие, что может привести к серьёзной угрозе для жизни, а в некоторых случаях даже к смерти.

Хронический бронхит

Хронический бронхит – это заболевание, при котором дыхательные пути человека вырабатывают чрезмерное количество слизи, и больному приходится постоянно её отхаркивать. Вред курения невероятно часто проявляется в том, что очень многие курильщики болеют хроническим бронхитом. В их лёгких скапливается слишком много слизи, с которой не справляются дыхательные пути – они опухают, и кашель становится постоянным, причём лекарства почти не помогают.

Дыхательные пути больного забиваются слизью и не могут нормально функционировать, так как они сильно воспалены. В результате возникает риск развития опаснейших лёгочных инфекций.

Эмфизема

Курение является одной из главных причин развития эмфиземы лёгких – страшной болезни, в результате которой человек постепенно теряет способность дышать. Кислород поступает в кровь через лёгкие, впитываясь через их дыхательную поверхность, состоящую из множества маленьких пузырьков. Вред курения проявляется в том, что у больного эмфиземой разрушаются стенки этих пузырьков и, таким образом, пузырьки становятся больше, но их количество снижается. В результате сокращается площадь дыхательной поверхности лёгких, и в кровь поступает меньшее количество кислорода. По мере того, как болезнь прогрессирует, площадь дыхательной поверхности становится настолько маленькой, что больной может умереть от удушья, вызванного нехваткой кислорода.

Самые первые признаки эмфиземы – это одышка, особенно в лежачем положении, постоянный кашель, от которого не помогают лекарства (так называемый "кашель курильщика"), чувство общей усталости, иногда снижение веса. Кроме того, вред курения выражается в том, что из-за слабости лёгких больные эмфиземой подвержены риску других серьёзных заболеваний, к примеру, пневмонии. На поздних стадиях болезни пациенты могут нормально дышать только с помощью кислородной трубки или маски. Эмфизема неизлечима, однако её развитие можно приостановить, особенно, если больной бросит курить.

Хроническое обструктивное заболевание лёгких (ХОЗЛ)

От ХОЗЛ чаще умирают женщины, чем мужчины. Основной фактор риска развития ХОЗЛ – это курение; более 75% людей, умерших от ХОЗЛ, были курильщиками. Помимо ужасных страданий, которые переживают больные в период развития заболевания, вред курения особенно коварно проявляется на последней стадии. Последняя стадия заболевания является крайне мучительной для больных – они всё время страдают от нехватки воздуха и чувствуют себя так, как будто тонут и при этом не могут дышать.

Почему курящие люди страдают от "кашля курильщика"?

Сигаретный дым содержит различные химические вещества и вредоносные частицы, которые раздражают альвеолы и лёгочную ткань. Когда курящий человек вдыхает эти вещества вместе с дымом, организм старается защититься и вырабатывает слизь, которая потом требует выхода путём отхаркивания. Обычно курильщики страдают от кашля по утрам – этому есть несколько объяснений. При нормальном функционировании организма клетки ресничного эпителия, который выстилает полость лёгких (крошечные образования, похожие на волоски) выводят из лёгких слизь, мокроту и другие вещества, однако сигаретный дым нарушает этот процесс, поэтому в лёгких остаются вредные вещества, содержащиеся в табачном дыме, а также слизь. Пока курящий человек спит, клетки ресничного эпителия восстанавливают свои функции и вновь начинают работать, и поэтому, когда курильщик просыпается, то начинает кашлять – это результат попытки организма вывести из лёгких всё лишнее. Если человек курит на протяжении долгого времени, то вред курения оказывается настолько мощным, что клетки лёгочного эпителия вообще перестают работать, и лёгкие становятся ещё больше подвержены инфекционным заболеваниям и раздражению от табачного дыма.

Существует ли вред курения, если при курении не вдыхать дым?

Да, вред курения без затяжек почти также силён, как и вред курения с затягиванием дыма в лёгкие. Табачный дым причиняет вред не только лёгким, но и любой клетке организма при соприкосновении с ней. Даже если курящий человек не вдыхает дым, в его лёгкие попадают вторичные продукты горения табака, что также повышает риск развития рака лёгких. У тех, кто курит трубку и сигары и, соответственно, почти не затягивается при курении, часто бывает рак губы, ротовой полости, языка и т.п.

Насколько вред курения опасен для сердца?

Вред курения крайне опасен для сердца. Курение невероятно повышает риск развития сердечных заболеваний, которые являются наиболее распространённой причиной смерти. К факторам риска относится также высокое кровяное давление, повышенный уровень холестерина в крови, малоподвижный образ жизни и диабет, однако именно курение чаще всего становится причиной сердечных приступов.

Курящий человек, у которого случился сердечный приступ, с большей вероятностью умрёт в течение часа после приступа, чем некурящий. Даже если человек курит очень редко, и количество никотина, поступающего в его организм, не приводит к развитию лёгочных заболеваний, то вред курения проявляется в том, что риск болезней сердца всё равно значительно повышается по сравнению с теми людьми, кто не курит и никогда не курил.

Как курение влияет на беременных женщин и их будущих детей?

Женщины, которые продолжают курить во время беременности, невероятно рискуют здоровьем и жизнью своих малышек. Вред курения для курящей женщины может быть просто чудовищным. Если женщина курит во время беременности, у неё возрастает риск выкидыша, преждевременных родов, рождения мёртвого ребёнка, смерти ребёнка сразу после рождения, рождения больного ребёнка или развития у него так называемого синдрома внезапной смерти новорожденного. Около 5% случаев детских смертей можно было бы избежать, если бы матери этих детей не курили во время беременности.

Когда беременная женщина курит, она причиняет вред не только себе, но и ребёнку. Никотин, окись углерода и другие вредные химические вещества попадают в её кровь, а затем в тело ребенка, что препятствует поступлению в его организм кислорода и питательных веществ, необходимых для нормального развития плода. Кроме того, кормление грудью – это самый лучший и естественный способ питания новорожденного ребёнка, однако если кормящая мать курит, то никотин и другие ядовитые вещества отравляют ребёнка, попадая в его организм с грудным молоком. Это может вызвать у ребёнка беспокойство, проблемы со сном, учащённое сердцебиение, расстройство желудка.

Согласно результатам некоторых исследований, дети, матери которых курили во время беременности или же находились рядом с курящими людьми, потом хуже учатся в школе, а также могут отставать в росте и развитии от детей некурящих матерей. Кроме того, в подростковом возрасте эти дети с большей вероятностью начинают курить сами.

К каким проблемам со здоровьем может привести курение и как быстро они развиваются?

Курение является причиной многих видов рака, однако рак – это всего лишь одна из многих смертельных болезней, которые развиваются у курящих людей. Вред курения может проявляться сразу в виде целого комплекса заболеваний. У тех, кто курит на протяжении долгого времени, чаще наблюдаются сердечные заболевания, аневризма (расширение сосудов), различные виды бронхита, эмфизема и инсульт. Кроме того, курение приводит к обострению астмы и развитию хронической пневмонии. У курильщиков дольше заживают раны и порезы на теле, а иммунитет значительно ниже, чем у некурящих людей.

Курение также наносит тяжёлый вред кровеносным артериям, поэтому многие хирурги отказываются делать пациентам с заболеваниями периферических артерий (нарушение кровообращения в руках и ногах) операции, пока те не бросят курить. Чем дольше курят мужчины, тем выше у них риск развития импотенции (эректильной дисфункции).

Установлено, что курящие люди живут меньше, чем некурящие. Согласно результатам исследований, проведенных в конце 1990-х годов специалистами "Центра контроля и профилактики заболеваний", вред курения проявляется в том, что курение сокращает продолжительность жизни на 13,2 года у мужчин и на 14,5 лет у женщин. Курящие мужчины и женщины чаще умирают в среднем возрасте (35-69 лет), чем те, кто никогда не курил.

Курение вредит здоровью и в краткосрочной перспективе – к примеру, приводит к нарушению нормального функционирования лёгких, из-за чего многие курильщики страдают от одышки и кашля. Курящие люди быстрее утомляются при физической активности. Курение снижает чувствительность к вкусам и запахам, приводит к преждевременному старению кожи, вызывает неприятный запах изо рта и потемнение зубов.

Какова вероятность смерти от курения?

Около половины курящих людей умирают от заболеваний, вызванных курением. Курение является причиной 1 из каждых 5 смертей. Курение – это единственная причина смертельных заболеваний, которую относительно легко предотвратить.

По прогнозам исследователей, около 650 миллионов людей, живущих в настоящее время, могут умереть от болезней, вызванных курением табака. Если тенденция к увеличению числа курильщиков в мире сохранится, то вред курения окажется настолько глобален, что к 2030 году количество смертей от заболеваний, вызванных курением, возрастет от 5,4 миллионов смертей в год (показатель, который считается актуальным сейчас) до 10 миллионов. По мнению врачей, уровень смертности от заболеваний, причиной которых становится курение, будет наиболее высоким в развивающихся странах.

В чём заключается опасность пассивного курения?

Пассивное, или вторичное курение – это термин, используемый в медицине для обозначения ситуации, в которой некурящий человек вынужден дышать дымом от сигарет тех людей, который курят рядом с ним. Пассивное курение включает вдыхание так называемого "основного" дыма (дыма, который курильщик вдыхает в лёгкие, а затем выдыхает) и "побочного" дыма (дыма, который образуется в процессе горения сигареты). При пассивном курении в организм некурящего человека попадают те же самые вредные вещества, что и в организм курильщика.

Результаты научных исследований показывают, что пассивное курение наносит серьёзный вред здоровью. Ежегодно около 3400 некурящих взрослых людей умирают от рака лёгких, а 46000 людей умирают от сердечных заболеваний, вызванных пассивным курением. Вред курения у пассивных курильщиков проявляется в том, что у них может возникнуть астма и другие заболевания дыхательных путей, раздражение слизистой оболочки глаз, головные боли, тошнота и головокружение. Дети, родители которых курят, чаще болеют астмой, воспалением лёгких, бронхитами, воспалением среднего уха, а также чаще страдают от других заболеваний дыхательных путей. Дети курящих родителей более подвержены синдрому внезапной смерти новорожденных. У беременных женщин, которые были пассивными курильщицами, чаще рождаются больные дети, а также возрастает риск выкидыша и преждевременных родов.

Может ли пассивное курение привести к развитию рака груди?

В настоящее время учёные пытаются выяснить, правда ли, что пассивное курение повышает риск заболевания раком груди. Как основной, так и побочный дым содержит около 20 вредных химических соединений, большие дозы которых вызывают рак груди у грызунов, на которых проводились научные эксперименты. Химические вещества, содержащиеся в табаке, легко достигают ткани молочных желёз и затем могут быть обнаружены в грудном молоке.

Связь между пассивным курением и повышением риска заболевания раком груди у женщин точно не установлена, в частности, потому, что пока не доказана и связь между активным курением и развитием рака груди. Однако учёные совсем не исключают вероятности того, что пассивное и активное курение действительно может стать причиной рака молочных желёз у женщин.

Существует ли риск заболеть раком, вдыхая запах сигаретного дыма, который остаётся на одежде курильщика, или же находясь в прокуренном помещении?

В настоящее время нет подтверждённых специалистами данных о развитии раковых заболеваний под действием запаха табачного дыма, однако было доказано, что при пассивном курении дым впитывается в волосы, одежду и т.п. Некоторые исследователи используют термин "третичное курение" для обозначения вредного влияния на здоровье человека частиц табачного дыма, которые остаются в воздухе после того, как дым выветривается. Несмотря на то, что результаты исследования последствий третичного курения для здоровья пока неизвестны, можно предположить, что степень риска развития раковых заболеваний от этого вида пассивного курения значительно ниже, чем от вторичного курения, к примеру,

от проживания в одной квартире с курильщиком. Однако в настоящее время учёные активно занимаются изучением влияния третичного курения на здоровье некурящих людей.

Какой вред курения наносится от трубки или сигар?

Многие считают, что курение сигар более элегантно и изысканно, чем курение обычных сигарет, и при этом не так вредно для здоровья. Однако в одной большой сигаре содержится столько же табака, сколько в целой пачке сигарет.

В сигарах были обнаружены те же самые канцерогенные вещества, которые содержатся в сигаретах, при этом концентрация никотина в одной сигаре такая же, как в нескольких сигаретах. Поэтому, вред курения сигар ничем не меньше, чем вред курения обычных сигарет. При вдыхании сигарного дыма никотин поступает в организм так же быстро, как при затяжке сигаретой. Если курильщик не вдыхает дым в лёгкие, вредные вещества оседают в ротовой полости и в итоге всё равно попадают в организм. Никотиновая зависимость развивается одинаково быстро у тех, кто вдыхает дым при курении и у тех, кто не вдыхает.

Курение сигар приводит к развитию рака лёгких, губ, языка, ротовой полости, глотки, гортани, пищевода, а также может стать причиной рака диафрагмы и поджелудочной железы. Те, кто курит сигары, получают вред курения ничем не меньше, чем некурящие люди и значительно чаще заболевают раком ротовой полости, гортани и пищевода по сравнению с ними. Что касается риска развития рака лёгких, то у тех, кто курит сигары, он ниже, чем для тех, кто предпочитает обычные сигареты, однако всё равно намного выше, чем у некурящих.

У тех, кто глубоко вдыхает дым при курении сигар и выкуривает несколько сигар в день, возрастает риск сердечных заболеваний и появления хронических проблем с лёгкими.

Люди, которые курят трубку, часто заболевают раком лёгких, глотки, пищевода, гортани, поджелудочной железы, ободочной и прямой кишки. Кроме того, вред курения проявляется в том, что у них возрастает риск внезапной смерти от сердечного приступа, инсульта, а также хронических лёгочных заболеваний. Вероятность развития всех этих болезней у тех, кто курит трубку, примерно такая же, как у тех, кто курит сигары.

Таким образом, сигары и трубка ни в коем случае не могут считаться безопасной заменой сигаретам.

Насколько вредны такие табачные продукты, как ароматизированные сигареты, бидис и кальян?

За последние несколько лет различные виды ароматизированного табака завоевали большую популярность, особенно среди молодых людей. Сигареты, ароматизированные гвоздикой, также известные как кретеки, бидис – ароматические сигареты-самокрутки, импортируемые из Индии, а также кальян предпочитают те, кому хочется чего-нибудь нового и необычного. Все эти табачные изделия представляют собой отличное "поле для экспериментов" молодёжи с табаком. Такие изделия позиционируются как экологически чистые, натуральные продукты, не наносящие вреда, и по сравнению с которыми вред курения обычных сигарет просто чудовищен. Это побуждает молодых людей, которые, возможно, и не собирались начинать курить, попробовать эти табачные продукты. Однако на самом деле все эти табачные изделия не менее вредны, чем сигареты, кроме того, их употребление связано с другими побочными эффектами, губительными для здоровья.

Любой способ курения табака опасен для здоровья. Даже, несмотря на то, что некоторые табачные продукты менее вредны по сравнению с другими, абсолютно все табачные изделия содержат никотин, который вызывает у курильщика зависимость. Не следует думать, что можно курить без вреда для здоровья.

Что я могу сделать, чтобы избавиться от вредных для здоровья последствий курения?

Если вы употребляете табачные изделия или же занимались этим в прошлом, вам следует сообщить об этом своему лечащему врачу, чтобы он дал вам рекомендации относительно предотвращения или снижения степени тяжести

негативных последствий курения. Известно, что вред курения проявляется в повышенном риске развития некоторых сердечных заболеваний, поэтому вам необходимо регулярно проходить медицинское обследование и, при необходимости, лечение, чтобы максимально обезопасить своё здоровье. Также нужно следить за тем, чтобы вред курения не проявился у вас как язвы или другие воспаления в ротовой полости и, заметив их, сразу же обращаться к терапевту или дантисту. Специалисты Американского общества по борьбе с раковыми заболеваниями советуют включить осмотр ротовой полости в программу комплексного медицинского осмотра у врача. Регулярный осмотр ротовой полости позволяет выявить изменения в тканях и лейкоплакию на ранней стадии, что даёт возможность предотвратить развитие рака ротовой полости.

Обязательно обратитесь к врачу, если у вас появились следующие симптомы:

- Изменение кашля (к примеру, вы стали отхаркивать больше мокроты, чем обычно)
- Появление нового типа кашля
- Кровохарканье
- Охриплость голоса
- Одышка
- Свистящее дыхание
- Головные боли
- Боли в груди
- Потеря аппетита
- Снижение веса
- Снижение общего тонуса организма (постоянное чувство усталости)
- Частые или хронические заболевания дыхательных путей

Любой из этих симптомов может быть признаком того, что вред курения вам нанесён уже немалый и что, возможно, вы стали обладателем рака лёгких или других серьёзных лёгочных заболеваний, именно поэтому при появлении любого из них необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Несмотря на то, что у рака лёгких есть определенные симптомы, которые нельзя не заметить, многие больные игнорируют их до тех пор, пока болезнь не переходит в крайнюю стадию, при которой раковые клетки захватывают уже не только лёгкие, но и другие органы тела.

Не забывайте, что для курильщиков возрастает риск развития других видов рака, в зависимости от того, какой способ курения табака они предпочитают. Вы можете узнать о том, какие виды онкологических заболеваний вызывают различные формы курения, в других разделах статьи (к примеру, в разделе "Курение сигар"). Возможно, вы находитесь под влиянием и других факторов, провоцирующих развитие онкологических заболеваний, однако курение также не стоит списывать со счетов.

Если вы беспокоитесь о том, насколько сильный вред курения наносится вашему здоровью, то как можно скорее посетите своего лечащего врача. Чем лучше вы заботитесь о своём здоровье, чем чаще проходите медицинские обследования, тем раньше можно будет выявить серьёзные заболевания, вызванные курением, и тем выше будут шансы на их полное излечение. Однако оптимальный вариант для тех, кто беспокоится о здоровье и о том, насколько сильный вред курения наносится лёгким и другим органам, то это бросить курить вообще.

Правда ли, что отказ от курения продлевает жизнь?

Правда. Бросить курить никогда не поздно. Чем скорее курильщик осознает вред курения, наносимый его организму, и расстанется со своей вредной привычкой, тем ниже будет для него вероятность заболевания раком и возникновения других проблем со здоровьем. Уже в течение нескольких минут после того, как человек выкуривает свою последнюю сигарету, организм начинает приходить в норму.

- Через 20 минут после того, как вы бросите курить, частота пульса и кровяное давление снижаются
- Через 12 часов уровень окиси углерода в крови снижается до нормального.

- В период от 2 недель до 3 месяцев у вас улучшается кровообращение и нормализуется деятельность лёгких.
- В период от 1 до 9 месяцев вы перестанете кашлять и чувствовать одышку; ресничный эпителий легких (крошечные клетки, похожие на волосы, функция которых состоит в выведении слизи из лёгких) начинает нормально функционировать, из лёгких выводится больше слизи и мокроты, они очищаются, что снижает риск лёгочных инфекций.
- Через год риск развития у вас ишемической болезни сердца становится на 50% меньше, чем у курильщиков.
- В течение 5-15 лет риск инсульта становится таким же, как у некурящего человека.
- Через 10 лет риск смерти от рака легких становится на 50% меньше, чем у тех, кто продолжает курить. Снижается риск заболеть раком ротовой полости, глотки, пищевода, диафрагмы, шейки матки, поджелудочной железы.
- Через 15 лет вероятность ишемической болезни сердца становится такой же, как у некурящего человека. (

Какие улучшения в состоянии организма будут заметны сразу же после того, как я брошу курить?

Разумеется, если вы бросите курить, то некоторые изменения в состоянии здоровья и организма в целом станут заметны в ближайшее время. День за днём вред курения будет отступать, и ваше самочувствие будет меняться к лучшему.

- Вы станете лучше чувствовать вкус еды.
- У вас улучшится обоняние.
- Вы избавитесь от неприятного запаха изо рта, а также от запаха табака, который впитывается в одежду и волосы.
- У вас перестанут желтеть зубы и ногти.
- Вы перестанете задыхаться, поднимаясь по лестнице или занимаясь другой физической активностью, например, работой по дому.
- У вас улучшится цвет кожи, пропадёт бледность.
- Вы почувствуете прилив энергии, которая теперь не тратится на борьбу вашего организма с опаснейшими табачными ядами.

Кроме того, бросив курить, вы избавитесь от риска преждевременного старения и развития пародонтоза.

Что, если я буду курить в течение некоторого времени, а затем брошу?

Курение начинает оказывать негативное влияние на здоровье сразу же, как только вы прикуриваете свою первую сигарету, а зависимость от никотина развивается невероятно быстро, почти мгновенно. Согласно результатам научных исследований, никотин – такой же сильный наркотик, как героин, кокаин и алкоголь. Зависимость от никотина – самая распространенная форма наркомании. Лучше не начинать курить вообще и не привыкать к курению, чем начинать курить с твёрдым намерением когда-нибудь бросить. Вред курения может оказаться для вас настолько сильным, что вы так и не сможете этого сделать до самой смерти. Так же, как алкоголь, героин и кокаин, никотин вызывает сильнейшую физическую и психическую зависимость, именно поэтому бросить курить достаточно сложно, но с помощью правильно подобранных методов всё же можно.

Когда человек, бросивший курить, но не полностью осознавший вред курения, снова закуривает, даже через несколько лет воздержания от курения, его организм реагирует на поступление никотина так же, как и в то время, когда он курил регулярно. Поэтому велика вероятность того, что этот человек вновь станет курильщиком. Не думайте, что вы сможете немного покурить, а потом бросить, когда сами захотите – это не так просто, как кажется.

Как бросить курить?

Бросить курить довольно тяжело, и многие курильщики пробовали бросать много раз, прежде чем их попытки избавиться от вредной привычки увенчались успехом. Есть много способов побороть вред курения и избавиться от никотиновой зависимости. Некоторые люди с сильной волей могут просто взять и перестать курить раз и навсегда.

Не существует универсального способа преодолеть вред курения и бросить курить, который подходит всем без исключения. Чтобы бросить курить навсегда, чаще всего требуется комплексная программа, включающая несколько этапов:

- постоянная работа над собой, составление индивидуального плана (например, каждый день выкуривать на 1 сигарету меньше) и чёткое следование ему
- посещение терапевтических групп
- консультации со специалистами (очные или по телефону доверия)
- возможно, применение никотинозамещающих препаратов или других лекарственных средств (см. далее)

Также курильщикам часто приходится немного поменять свой образ жизни и привычки, чтобы иметь возможность более эффективно справиться с тягой к сигаретам. Некоторые посещают собрания анонимных курильщиков и находят их весьма полезными. Для успешной борьбы с зависимостью от сигарет лучше всего сочетать 2 или более методов лечения.

Куда я могу обратиться за помощью?

Бросить курить трудно, но вы обязательно сможете это сделать! Многие организации предлагают информационные брошюры, консультации специалистов и другие формы помощи тем, кто решил бросить курить, а также информацию о том, куда можно обратиться за помощью. Также вы можете спросить совета у своего лечащего врача.

Источник материала для статьи: ["Questions About Smoking, Tobacco, and Health"](#).