



Табакурение и его влияние на организм человека

Курение – ведущий поведенческий устранимый фактор риска хронических неинфекционных заболеваний!

(Заключение экспертов ВОЗ).

По данным исследования «Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака» (GATS), в России курит 43,9 млн. взрослых, что составляет почти 40 % населения страны: мужчин — 60,2%, женщин — 21,7%. 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, женщины — 13.

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 вида табака) повышает риск развития рака лёгких, гортани, полости рта, поджелудочной железы.

Табакурение в 90 % случаев является причиной развития хронической обструктивной болезни легких, проявляющейся в виде надсадного кашля с трудно отделяемой вязкой мокротой, одышки (ХОБЛ).

Курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов и других сердечнососудистых заболеваний.

Курящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких!

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевого пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Рак лёгкого

В настоящее время связано с курением 90% случаев рака легкого — злокачественной опухоли, которая в 60% случаев приводит к гибели заболевшего. Среди курящих мужчин риск развития рака лёгких составляет 17,2%, среди курящих женщин — 11,6%.

Курение в подростковом возрасте вызывает необратимые генетические изменения в лёгких и увеличивает риск развития рака легкого, даже если человек впоследствии бросает курить.

Рак лёгких встречается у 4 некурящих людей из 100 000. Среди людей курящих по половине пачки в день число больных раком легкого вырастает до 52 случаев из 100 000, выкуривающих по 1 — 2 пачки в день увеличивают риск до 144 из 100 000, а при употреблении более двух пачек в день — до 217 из 100 000.

С профилактической целью, несмотря на отсутствии жалоб необходимо ежегодно делать флюорографию грудной клетки, в большинстве случаев диагноз рака легкого удаётся поставить на ранних стадиях. Больному проводят комплексное лечение, и жизненный прогноз выглядит более оптимистично.

Особенно важно это потому, что симптомов, благодаря которым можно на раннем этапе заподозрит онкологию, практически нет. То, как проявляется рак легкого, зависит от разных факторов; стадии развития опухоли, её расположения в лёгком, нарушений, которые она вызывает.

Первые признаки рака легких: одышка, кашель с мокротой, мокрота с прожилками крови, боль при дыхании или кашле, потеря аппетита, усталость, потеря веса. Менее распространенные симптомы рака легких включают в себя: хриплый голос, затрудненное глотание, отек лица, вызванный блокировкой основного венозного сосуда, а также отек в области шеи, вызванный увеличением лимфатических узлов. Постоянная боль в груди, под ребрами также должна насторожить человека.

В 2016 году в Чунском районе диагноз рака лёгкого выставлен у 29 человек, из них в запущенной стадии у 27 человек. У 9 человек (все мужчины) диагноз выставлен посмертно (31%). Из заболевших 23 мужчины в возрасте 51-75 лет и 6 женщин в возрасте 55-74 лет. Из заболевших раком лёгкого курильщиков 93%.

Рак гортани

Среди больных раком гортани 94–97% — курящие. Раздражая и обжигая слизистую оболочку, вредные вещества табачного дыма вызывают и поддерживают хроническое воспаление, которое способствует возникновению новообразований. Курящие болеют раком гортани в 20–30 раз чаще, чем некурящие. Курение сигарет с фильтром не спасает от заболевания раком гортани, так как фильтр задерживает только небольшую часть вредных веществ, способствующих воспалению слизистой оболочки гортани.

Признаки заболевания весьма разнообразны и зависят от формы и места роста опухоли, степени ее распространения. Начальный период заболевания характеризуется незначительными и часто скрыто протекающими симптомами. Должны насторожить следующие симптомы: охриплость или другие изменения голоса, припухлость в области шеи, боль в горле и ощущение дискомфорта при глотании, першение, ощущение инородного тела в гортани при глотании, постоянный кашель, боль в ухе, потеря веса.

В 2016 году в Чунском районе рак гортани диагностирован у 1 мужчины в возрасте 59 лет, рак ротоглотки у мужчины в возрасте 53 лет и рак полости рта у женщины 50-ти лет (обратилась с жалобами в январе, умерла в марте). Все заболевшие с длительным стажем курения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые восемь 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».

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.

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

Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца в примерно 25% всех случаев. Примерно 25% регулярных курильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10, 20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни.

С курением табака связано 23% смертей мужчин и 4% всех смертей женщин. В 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%.

Табак вредит и тем, кто курит, и тем, кто рождается от курильщиков, и тем, кто находится рядом с курильщиками.

Пассивному курению на работе и дома подвергается около 35% населения России.

В организме курящего остаётся 20%; разрушается при сгорании 25%; остаётся в окурке 5%; уходит в воздух 50%. Итак, 50% никотина вместе с дымом остаётся в воздухе, которым дышат окружающие. Не все знают о так называемом «пассивном курении» — вынужденном вдыхании табачного дыма лицами, которые сами не курят, но находятся в контакте с курящими лицами.

Табачный дым задерживает ультрафиолетовые лучи, так необходимые человеку, осаждаются в легких, загрязняет помещение. Воздух, загрязненный табачным дымом, вызывает дискомфорт у некурящих, снижая их работоспособность. У них отмечаются головная боль, вялость, слабость, может обостряться бронхиальная астма, у восприимчивых лиц, страдающих аллергическими заболеваниями, могут возникать болезненные симптомы. Вдыхание табачного дыма в накуренном помещении некурящими в течение часа соответствует «выкуриванию» ими четырех сигарет.

Лица, систематически находящиеся в накуренных, плохо вентилируемых помещениях, могут заболеть туберкулёзом, воспалением глотки, гортани, трахеи, бронхов. Например, посмертное обследование некурящих выявило в их бронхах радиоактивный полоний, который, вероятно, появился там от дыма чужих сигарет. В крови и моче некурящих, подвергающихся воздействию табачного дыма, находили никотин.

Исследования последних лет неопровержимо доказывают, что некурящие, систематически вдыхающие табачный дым, заболевают раком лёгких столь же часто, как и те, кто курит.

Многие взрослые, куря в помещениях, не представляют себе, какой вред они наносят детям. Нередко взрослые курят, держа ребёнка на руках. Исследования показали, что у детей, родители которых курят, в первый год жизни удваивается частота бронхитов и пневмоний, особенно опасных для жизни грудных младенцев. Исследования мочи таких детей в ряде случаев выявляют в ней канцерогенные вещества из табачного дыма, которые, естественно, прошли через детский организм.

С 1 июня 2013 года действует закон Федеральный закон от 23 февраля 2013 года №15-ФЗ «О защите здоровья населения от последствий потребления табака».

Статья 12 . Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

1. Для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека запрещается курение табака:

- 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- 4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
- 5) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;

- 6) в помещениях, предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
- 7) в помещениях социальных служб;
- 8) в помещениях, занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
- 9) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
- 10) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
- 11) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- 12) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении.

По данным, опубликованным Минздравом РФ в начале марта 2015 года, в результате применения антитабачного законодательства в России, количество курильщиков с 2013 года снизилось на 17%.

Берегите своё здоровье и здоровье своих близких!

Заместитель главного врача ОГБУЗ «Чунская РБ» по поликлинической работе
Елена Петровна Сергунова