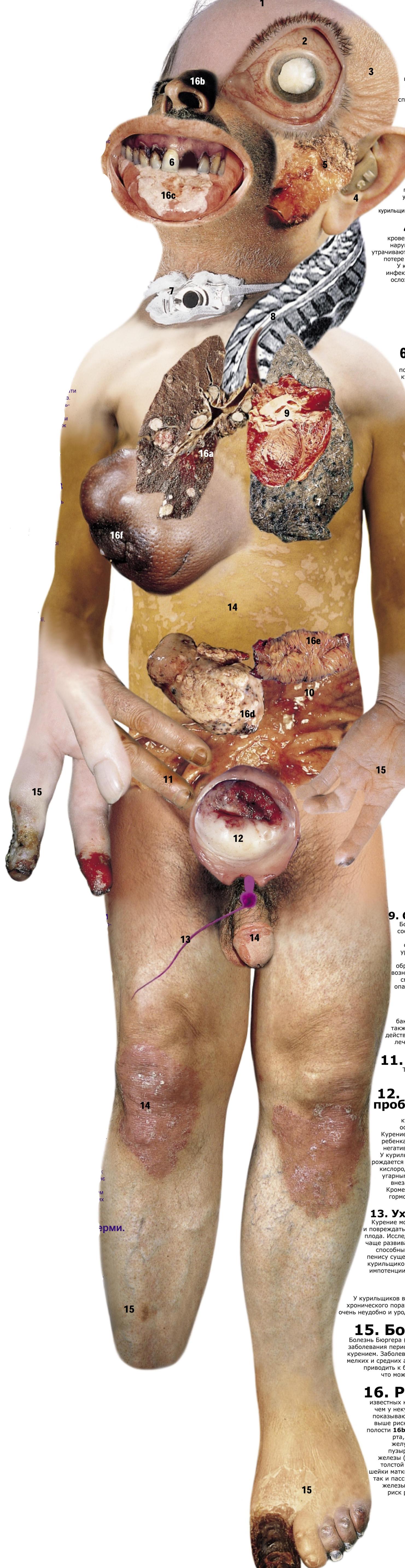


# Организм курильщика

По данным Всемирной организации здравоохранения, из-за употребления табака в мире каждые 6,5 секунд умирает 1 человек. Исследования показывают, что среди тех, кто начал курить в подростковом возрасте и курил 20 и более лет, половина умрет на 20-25 лет лет раньше, чем те, кто никогда не курил. Серьезные проблемы для здоровья и смерть вызывают не только рак легких и сердечно-сосудистые заболевания. Ниже указаны менее известные последствия курения - с головы до пят.



## 1. Облысение.

Курение ослабляет иммунную систему, и организм становится более уязвимым к таким состояниям, которые могут вызывать облысение, язвы в ротовой полости и сыпь на лице, голове и руках.

## 2. Слепота.

У курильщиков на 40% повышен риск катаракты (помутнения хрусталика глаза, которое приводит к слепоте). Курение также способствует развитию макулодистрофии, то есть вырождения зрительного пятна. Люди с вырождением пятна испытывают затуманивание зрения, или же в поле зрения появляются слепые пятна, что затрудняет способность читать, управлять автомобилем, различать цвета и лица. Увеличение риска катаракты и макулодистрофии под действием курения связано с содержащимися в табачном дыме свободными радикалами, а также с тем, что курение снижает содержание в организме веществ, выполняющих антиоксидантные функции, таких как аскорбиновая кислота, никотинамид и каротиноиды.

## 3. Морщины.

Курение вызывает преждевременное старение кожи, так как оно снижает уровень придающих коже упругость протеинов, лишает ее витамина А и ухудшает поступление к коже крови. У курильщиков кожа сухая и морщинистая, особенно возле губ и глаз.

## 4. Потеря слуха.

Атеросклероз кровеносных сосудов, возникающий вследствие курения, нарушает приток крови к внутреннему уху. Курильщики утрачивают слух раньше, чем некурящие и более подвержены потере слуха, вызванной ушными инфекциями или шумом.

У курильщиков также в три раза выше риск развития инфекций среднего уха, которые могут привести к таким осложнениям как менингит и паралич лицевых нервов.

## 5. Рак кожи.

Курение не вызывает меланому, но повышает вероятность смерти от нее. У курильщиков вдвое выше риск развития плоскоклеточного рака, который выглядит как чешуйчатые, красные высыпания на коже.

## 6. Разрушение зубов.

Химические вещества табачного дыма вызывают пожелтение зубов, развитие зубного камня и кариеса. У курильщиков в 3 раза чаще развиваются болезни десен.

## 7. Эмфизема.

Помимо рака легких, курение вызывает эмфизему - расширение и разрыв воздушных мешочков легких, что затрудняет способность легких поглощать кислород и удалять углекислый газ.

Постепенно нарастает одышка, любое усилие вызывает затруднение дыхания. Пациент становится зависимым от систем поддержания жизни, искусственного дыхания. Курение также служит причиной хронического бронхита, сопровождающегося накоплением гнойной слизи, болезненным кашлем и нарушением дыхания. Курение повышает риск смерти от туберкулеза.

## 8. Остеопороз.

Угарный газ, токсичный газ табачного дыма, обладает способностью соединяться с гемоглобином в 200 раз выше, чем у кислорода.

Поэтому у курильщика уменьшается способность крови переносить кислород. В результате у курящих людей снижается плотность костной ткани, переломы случаются чаще, а заживают они дольше и с большими осложнениями. У курильщиков чаще возникают боли в спине и пояснице, особенно после травм. Более выраженная усталость у курящих людей обусловлена тем, что их организм хуже восстанавливает запасы энергии.

## 9. Сердечно-сосудистые болезни.

Более 60% смертей в Украине вызвано сердечно-сосудистыми заболеваниями. Курение является одним из главных факторов их развития. Курение заставляет сердце биться чаще, повышает кровяное давление и уровня холестерина в крови. Это приводит к аритмии, утолщению, сужению и блокировке артерий, образованию тромбов. В результате повышается риск возникновения сердечного приступа и инсульта, а также смерти от них, даже у тех, кто курит мало. Особенно опасным становится курение в сочетании с гипертонией.

## 10. Язва желудка.

Курение понижает сопротивляемость организма бактериям, вызывающим язвенную болезнь желудка. Оно также ухудшает способность стенки желудка противостоять действию кислоты после еды. Курение снижает эффективность лечения язвенной болезни и повышает риск осложнений.

## 11. Пожелтение ногтей.

Табачная смола накапливается на коже рук и ногтях, окрашивая их в желтовато-коричневый цвет.

## 12. Выкидыши и другие проблемы при беременности.

Помимо повышения риска рака шейки матки, курение пагубно влияет на плодовитость и вызывает осложнения при беременности и рождении ребенка.

Курение во время беременности повышает риск рождения ребенка с недостаточным весом и возникновения у него негативных последствий для здоровья в будущем.

У курильщиков в 2-3 раза чаще происходит выкидыши или же рождается мертвый ребенок из-за недостаточного поступления кислорода для плода и патологии плаценты, обусловленной угарным газом и никотином в табачном дыме. Синдром внезапной смерти младенца также связан с курением.

Кроме того, курение снижает уровни женских половых гормонов, что приближает наступление менопаузы.

## 13. Ухудшение качества спермы.

Курение может нарушать морфологию и подвижность спермы, и повреждать ее ДНК, что повышает риск выкидыши и деформации плода. Исследования показывают, что у детей курящих мужчин чаще развивается рак. Сперматозоиды курильщиков менее способны к оплодотворению. Снижение притока крови к пенису существенно повышает риск импотенции у курильщиков. Курение усиливает действие других факторов импотенции, таких как гипертония и диабет.

## 14. Псориаз.

У курильщиков в 2-3 раза выше риск развития псориаза, хронического поражения кожи, которое, хотя и не угрожает жизни, но очень неудобно и уродливо, так как оставляет красные пятна по всему телу.

## 15. Болезнь Бюргера.

Болезнь Бюргера (облитерирующий тромбоангит) - это редкая форма заболевания периферических сосудов, которая почти всегда связана с курением. Заболевание проявляется в виде воспалительных изменений малых и средних артерий, вен и нервов рук и ног. Заболевание может приводить к блокированию артерий и к гангrene,

что может вызвать необходимость ампутации.

## 16. Рак.

Табачный дым содержит более 50 известных канцерогенов. У курильщиков в 22 раза чаще, чем у некурящих, развивается рак легких 16a. Как показывают исследования, чем больше человек курит, тем выше риск этой и других форм рака, таких как рак носовой полости 16b (2 раза); язвы 16c; слизистой оболочки полости рта, губы и горлани (в 4-10 раз); пищевода (в 8-10 раз); желудка (в 2-3 раза); почек (в 5 раз) 16d; мочевого пузыря (в 3 раза); пениса (в 2-3 раза); поджелудочной железы (в 2-5 раз) 16e; кишечника; тонкой кишки (в 2 раза); толстой кишки; ануса (в 5-6 раз); печени и желчного пузыря; шейки матки. Недавние исследования показали, что как активное, так и пассивное курение повышает риск развития рака молочной железы 16f, а прекращение курения существенно снижает риск развития большинства вышеупомянутых видов рака.