

# Глобальная проблема человечества

Распространение табакокурения является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – это одна из причин смерти, болезни и инвалидности большого числа людей. В Европе примерно 215 млн человек являются курильщиками, из которых 130 млн – мужчины. Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Между тем в мире ежегодно табак уносит около 3 млн человеческих жизней.

## Что происходит в организме курящего человека?

Подсчитано, что каждая выкуриваемая сигарета сокращает жизнь курильщика на 12 минут, а общая продолжительность жизни курящих, в среднем, сокращается на 5–7 лет – их годы сокращают болезнями, напрямую связанными с курением.

Постоянное курение сопровождается бронхитом, вызывает хроническое раздражение голосовых связок, сказывается на тембре голоса. В результате поступления дыма в легкие кровь в альвеолярных капиллярах вместо того, чтобы обогатиться кислородом, насыщается угарным газом, что приводит к кислородному голоданию. Синильная кислота хронически отравляет нервную систему. Аммиак раздражает слизистые оболочки, снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, в том числе туберкулезу. Основное действие на организм при курении оказывает никотин, являющийся сильным ядом. Его смертельная доза для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела. У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными. В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым, сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность. Нарушение питания головного мозга – ухудшение памяти, внимания, рост утомляемости, утомляемость глаз, ухудшается слух, снижается скорость чтения, увеличивается число совершаемых ошибок.

Большие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе – учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается нагрузка на сердце. Поражаются сосуды головного мозга и, как следствие, появляются головные боли, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе, страдает желудочно-кишечный тракт, появляется кровоточивость десен; эмаль зубов трескается, меняется их цвет.

## Влияние курения на здоровье человека.

Основные болезни курильщиков, вызывающие их смертность, включают:

1. Рак губы, рта, гортан, пищевода, гортани, легких.
2. Сердечно-сосудистые заболевания: высокое артериальное давление, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, эндартериит и др.

3. Респираторные заболевания: заболевания легких, хронический бронхит, бронхиальная астма, эмфизема.

4. Заболевания желудочно-кишечного тракта: язва двенадцатиперстной кишки или желудка, желудочно-кровотечение, чередование запоров и поносов.

Характерные осложнения, наблюдаемые у людей, которые регулярно курят табачные изделия:

1. Курильщики имеют большой риск развития стоматологических проблем. Употребление табака может вызвать воспаление десен (гингивит) или инфекции (периодонтит). Эти проблемы могут привести к разрушению и выпадению зубов, неприятному запаху изо рта.

2. Курение увеличивает риск развития рака полости рта, гортан, гортани и пищевода. Даже курильщики сигар, которые не вдыхают дым, подвержены повышенному риску развития рака ротовой полости.

3. Курение оказывает влияние на инсулин, что повышает риск развития диабета 2 типа.

4. Легкие курильщиков теряют способность фильтровать вредные химические вещества. Кашель уже не помогает очищать их от токсинов, поэтому они попадают в ловушку легких. Курильщики имеют более высокий риск развития астмы, респираторных инфекций, простуды, и гриппа. Долгосрочные курильщики также подвержены повышенному риску развития рака легких.

5. Дети, чьи родители курят, более склонны к кашлю, одышке и приступам астмы. Кроме того, дети курильщиков имеют более высокий риск развития воспаления легких и бронхита.

6. Курение повреждает всю сердечно-сосудистую систему. Никотин способствует сужению кровеносных сосудов, что ограничивает приток крови ко всем органам человека. Курение повышает кровяное давление, что может привести к развитию атеросклероза. Курение повышает риск образования тромбов.

7. Сгустки крови и ослабленные кровеносные сосуды в головном мозге увеличивают риск инсульта.

8. Пассивное курение также оказывает непосредственное влияние на сердечно-сосудистую систему. Воздействие пассивного курения повышает риск развития инсульта, инфаркта и ишемической болезни сердца.

Ведите правильный образ жизни и будьте здоровыми!

**Т. Н. БЫЛИНОВИЧ,**  
фельдшер медпункта БГАТУ

Учредитель: БГАТУ.  
Периодичность выхода – 1 раз в месяц.  
Редактор  
Вячеслав Владимирович ЕРМАКОВ

# АГРОИН

Адрес редакции: 220023, Минск, пр-т Н  
Тел.: 325-02-21, e-mail: agroin