

О вреде курения!

Курение является основной причиной многих заболеваний, но горло особенно уязвимо. При каждом вдыхании табака горло подвергается воздействию более 7 000 химических веществ, из которых около 70 известны как вызывающие рак, а сотни других являются токсичными. Курение - доказанный фактор в этиологии рака языка, ротоглотки, гортани.

Помимо рака, существует множество ЛОР-заболеваний, которые могут быть вызваны курением. Некоторые из них скорее раздражают, чем угрожают здоровью, но все они влияют на качество жизни. Важно помнить, что перечисленные ниже заболевания могут возникнуть в результате пассивного воздействия табачного дыма, даже если вы не курите. Дети, живущие в домах, где родители или другие лица курят в помещении, особенно подвержены риску развития этих заболеваний.

Кашель, одышка, рефлюкс, сухость в горле, раздражение, нарушение вкуса и обоняния, неприятный запах изо рта, зубная боль, заложенность носа, храп и выделения из носа, значительно чаще возникают в группе курильщиков по сравнению с группой некурящих.

Если подытожить, курение способствует развитию ряда ЛОР заболеваний:

Хроническая боль в горле

Хронический ларингит

Хрипота

Звон в ушах (тиннитус)

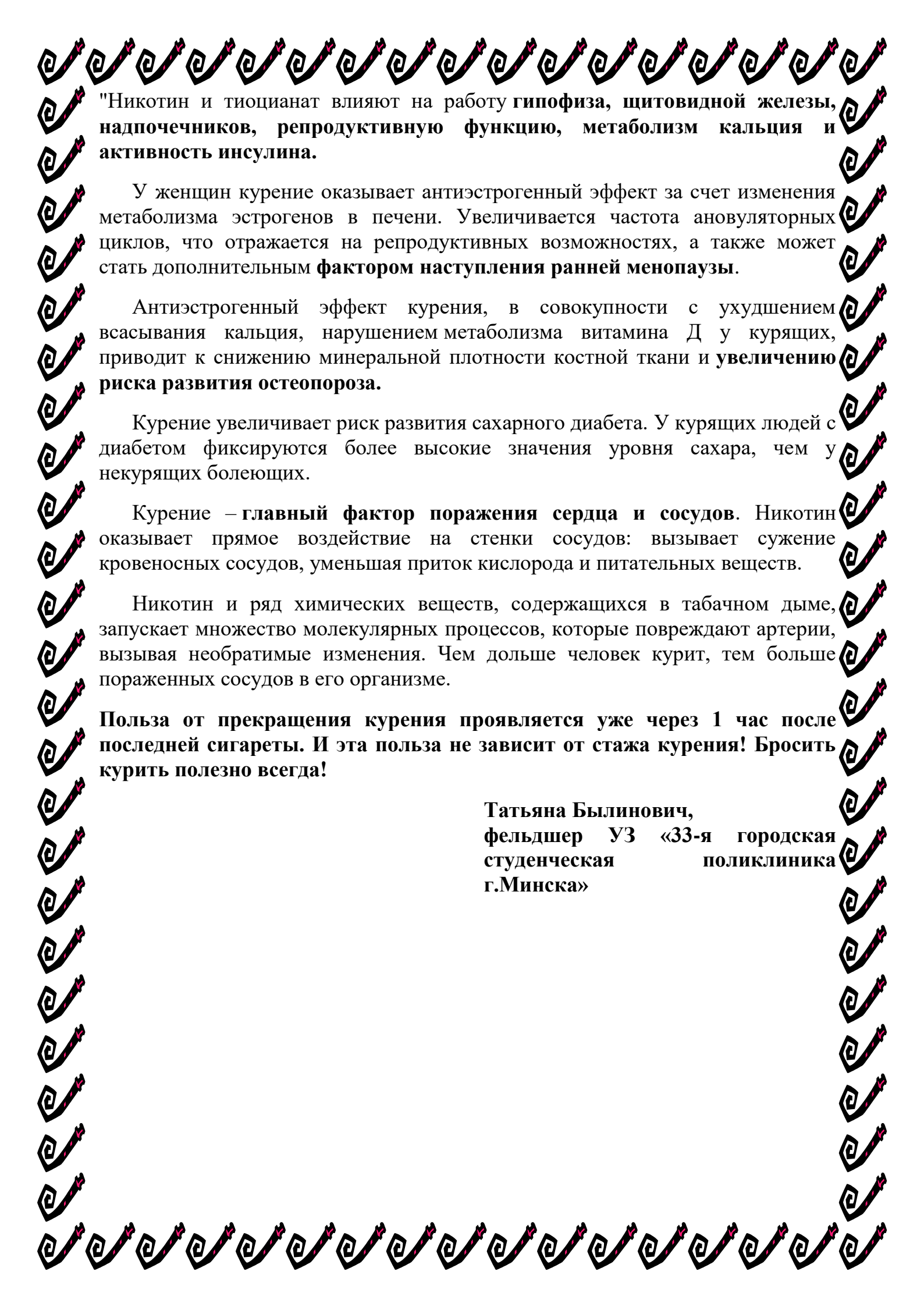
Потеря вкуса или обоняния

Неприятный запах изо рта

Синуситы - острый и хронический"

Табачный дым содержит угарный газ, который уменьшает транспорт кислорода к тканям, а никотин увеличивает потребность сердца в кислороде и частоту развития сердечных аритмий.

По поводу электронных сигарет: на сегодняшний день мнение ученых состоит в том, что электронные сигареты, вероятно, менее вредны, чем обычные сигареты, но аэрозоль содержит тяжелые металлы, летучие органические и неорганические соединения. Нет убедительных данных о влиянии электронных сигарет на частоту развития осложнений и смертность".



"Никотин и тиоцианат влияют на работу гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, репродуктивную функцию, метаболизм кальция и активность инсулина.

У женщин курение оказывает антиэстрогенный эффект за счет изменения метаболизма эстрогенов в печени. Увеличивается частота ановуляторных циклов, что отражается на репродуктивных возможностях, а также может стать дополнительным фактором наступления ранней менопаузы.

Антиэстрогенный эффект курения, в совокупности с ухудшением всасывания кальция, нарушением метаболизма витамина Д у курящих, приводит к снижению минеральной плотности костной ткани и увеличению риска развития остеопороза.

Курение увеличивает риск развития сахарного диабета. У курящих людей с диабетом фиксируются более высокие значения уровня сахара, чем у некурящих болеющих.

Курение – главный фактор поражения сердца и сосудов. Никотин оказывает прямое воздействие на стенки сосудов: вызывает сужение кровеносных сосудов, уменьшая приток кислорода и питательных веществ.

Никотин и ряд химических веществ, содержащихся в табачном дыме, запускает множество молекулярных процессов, которые повреждают артерии, вызывая необратимые изменения. Чем дольше человек курит, тем больше пораженных сосудов в его организме.

Польза от прекращения курения проявляется уже через 1 час после последней сигареты. И эта польза не зависит от стажа курения! Бросить курить полезно всегда!

Татьяна Былинович,
фельдшер УЗ «33-я городская
студенческая поликлиника
г.Минска»