**21. Влияние курения на здоровье и прогноз жизни.**

Простые расчеты количества химических элементов, попадающих в дыхательные пути человека вместе с табачным дымом за сутки, неделю, месяц, год в течение всего периода курения составляют поистине астрономические цифры, свидетельствующие о длительном токсическом воздействии табачного дыма на организм человека в целом и отдельные его системы.

**Сердце и сосуды**

Известно, что всасываемость большинства веществ со слизистой полости рта может быть по своей скорости попадания в кровь сопоставима с внутривенным введением. Табачный дым содержит компоненты, которые, всасываясь уже со слизистой полости рта, значительно уменьшают насыщение крови кислородом. Так, окись углерода, соединяясь с гемоглобином крови, превращает его значительную часть в **карбоксигемоглобин,** который блокирует перенос кислорода к тканям и органам. Это приводит к **хроническому кислородному голоданию, увеличивает нагрузку на сердце,** которому требуется больше прокачивать такой малонасыщенной кислородом крови по сосудам. Это очень опасно тяжелыми осложнениями, особенно, при уже имеющихся в организме заболеваниях сердца и сосудов. **Никотин оказывает множественное повреждающее влияние и принимает патогенетическое участие практически во всех звеньях, ответственных за развитие атеросклероза:** нарушениях сосудистого тонуса, повреждении сосудистой стенки, нарушениях свертывающей системы крови и транспорта липидов крови. В сочетании с хронической кислородной недостаточностью тканей и на фоне возрастающей в этих условиях нагрузки на сердце, риск развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний значительно возрастает. Установлено, что **у курящих чаще развивается артериальная гипертония, появляется стенокардия напряжения, возникает инфаркт миокарда**. **Эти заболевания у курящих труднее поддаются лечению и чаще протекают с осложнениями, которые могут стать причиной смерти.** При преобладании поражений периферических сосудов (чаще бедренных артерий и их ветвей) развивается сосудистая недостаточность кровоснабжения сосудов ног, что на фоне постоянной потребности в выполнении нагрузок (ходьба, бег) приводит **к возникновению перемежающейся хромоты** ± заболевания, значительно ограничивающего трудоспособность человека и очень часто на своей финальной стадии развития, приводящего к гангрене конечностей. Нередко в таких случаях требуется **ампутация** для спасения жизни больного.

**Мозг, нервная система**

В первую очередь мозговая ткань и вся нервная система страдают от хронического кислородного голодания - это и **головные боли, головокружение, снижение работоспособности, утомляемость, ухудшение усвояемости нового, что особенно свойственно подрастающему организму.** Конечно, не все курильщики испытывают эти ощущения или осознают их связь с курением. Со временем сосуды мозга, наравне со всей сосудистой системой, подвергаются кумулирующему токсическому влиянию табакокурения и, как следствие - **осложнения, в виде преходящих или стойких нарушений мозгового кровообращения (мозговой инсульт) и др.** Страдает и вся нервная система, неустойчивость настроения, раздражительность, повышенная утомляемость свойственны почти всем курильщикам. Страдает и **периферическая нервная система**, развиваются местные или распространенные **невриты,** что очень неблагоприятно для прогноза при сочетании с поражениями сосудов.

**Дыхательная система**

Поражение верхних дыхательных путей, трахеи, гортани, бронхов и легких связано со всем многообразием негативного влияния табакокурения: **прямое и непрямое токсическое и канцерогенное, контактное канцерогенное и органоспецифическое канцерогенное действие,** высокая температура табачного дыма и др. Немаловажное значение имеет иммунодепрессивное влияние табака и компонентов его метаболизма на сопротивляемость другим патогенным факторам (инфекциям, неблагоприятным экологическим воздействиям, производственным вредностям и др.). **Воспалительные изменения со стороны всего тракта дыхательной системы**, конечно выраженные в различной степени, приобретают практически все курильщики. **Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, гортани, трахеи, бронхов, легких считаются причинносвязанными с курением.**

**Пищевод, желудок, поджелудочная железа, желчный пузырь.**

Попадание метаболитов табачного дыма (никотин, смолы) со слюной в пищевод, а затем в желудок приводит к развитию **хронического, нередко эрозивного воспаления, которое может перейти в язвенную болезнь и злокачественное новообразование.** Вовлечение метаболитов табака во многие звенья обмена, нарушает экскрецию желез внутренней секреции, отягощает и провоцирует скрытые или начальные изменения, может способствовать провокации **манифестации сахарного диабета, дискинезии желчного пузыря**. Следствием длительного и интенсивного курения нередко является также **рак поджелудочной железы, желчного пузыря.**

**Мочеполовая система**

**Курение женщин** часто приводит в **нарушения детородной функции, которые проявляются в бесплодии, привычных выкидышах, патологии течения беременности и родов.** Особенно это грозит женщинам, которые продолжают курить во время беременности. К сожалению, обследования беременных показывает, что только немногие из них, решив стать матерью, бросают курить. Продолжение курения во время беременности очень негативно отражается на здоровье новорожденного, увеличивается риск мертворождения. **Дети курящих матерей часто рождаются недоношенными, отстают в развитии, имеют низкую сопротивляемость инфекциям и другим заболеваниям. Курение мужчин**, особенно интенсивное и длительное, нередко является у них **проблемой сексуальной жизни, увеличивает риск импотенции, встречаются и случаи мужского бесплодия**, которые можно связать с курением. С возрастом у курящих и мужчин, и женщин повышается **риск злокачественных новообразований мочеполовой системы** ± рака мочевого пузыря и др.

**Кожа, зубы, внешний вид**

Курящего человека можно сразу узнать из толпы. **Цвет, тургор кожи, преждевременные морщины, склонность к сухости кожных покровов, желтые зубы,** подверженные в большей степени, чем у некурящего, **заболеванию кариесом, желтые пальцы рук** свидетельствуют о хроническом отравлении организма продуктами табачного дыма. Голос становится нередко хриплым. Особенно это быстро становится заметным у молодых девушек. В последнее время даже появился термин **"лицо курильщика".**

**Костная система**

У курящих часто развивается остеопороз (потеря костной ткани, ломкость костей), особенно он опасен женщинам в постменопаузальный период. Распространенность этого заболевания увеличилась по ряду причин: вследствие постарения населения и увеличения в населении болезней пожилых, вследствие значительной распространенности сидячих профессий и снижения общего уровня физической активности населения, а также в связи с неблагоприятными факторами, исходящими из неправильного питания и поведенческих привычек. **Курение является одной из причин остеопороза**, который значительной увеличивает риск переломов, особенно переломов шейки бедра. **Причина развития остеопороза у курящих также связана с многогранным неблагоприятным влиянием компонентов табачного дыма**: токсическое действие на остеокласты (клетки регенерации костной ткани), хроническая витаминная недостаточность, в первую очередь, недостаточность витамина Д, необходимого для всасывания солей кальция в кишечнике, нормального его обмена и проникновения в костную ткань и др. Нарушения питания, его несбалансированность по основным питательным веществам, нередко имеющееся у курящих, способствуют прогрессированию патологии со стороны костной системы.

**Влияние курения на прогноз жизни**

Эпидемиологическими исследованиями доказано, что курение табака относится к основным и независимым факторам риска заболеваемости и смертности населения от хронических неинфекционных заболеваний. Это означает, что курение может быть, как основной причиной хронических заболеваний, так и их роста среди населения.

Доказано, что среди населения России среднего возраста **36%** общей смертности у мужчин и около **8%** общей смертности у женщин обусловлено курением табака. Среди умерших от ишемической болезни сердца **41%** смертей у мужчин и **7%** смертей у женщин связано с курением. Среди умерших от мозгового инсульта количество смертей, связанных с курением составляет **21%** у мужчин и **10%** у женщин.

По заключению экспертов ВОЗ, из всех поведенческих факторов риска только **курение относится к предотвратимым причинам заболеваемости и смертности,** так как уменьшение курения среди населения способствует улучшению показателей здоровья и снижению смертности.

Последствия табакокурения отрицательно сказываются не только на здоровье самого курящего, но и на окружающих, особенно на здоровье женщин и детей. **Пассивное курение так же вредно для здоровья, как и курение**, разница может быть лишь только в экспозиции (интенсивности). Имеются данные об увеличении заболеваемости раком легких среди жен заядлых курильщиков. Дети, в присутствии которых курят родители, не только подвергаются в той же степени вреду курения, что и сами курящие, но и, имея перед собой пример курящих взрослых, чаще закуривают, став повзрослее.

Парадоксально, что большинство курящих считают курение вредным для здоровья, но продолжают придерживаться этой привычки. Во многом это обусловлено **знание курящих о конкретном для них вреде табака носит поверхностный характер и недостаточно,** для правильного отношения к курению. не тратить деньги на то, за что потом нужно дорого платить.