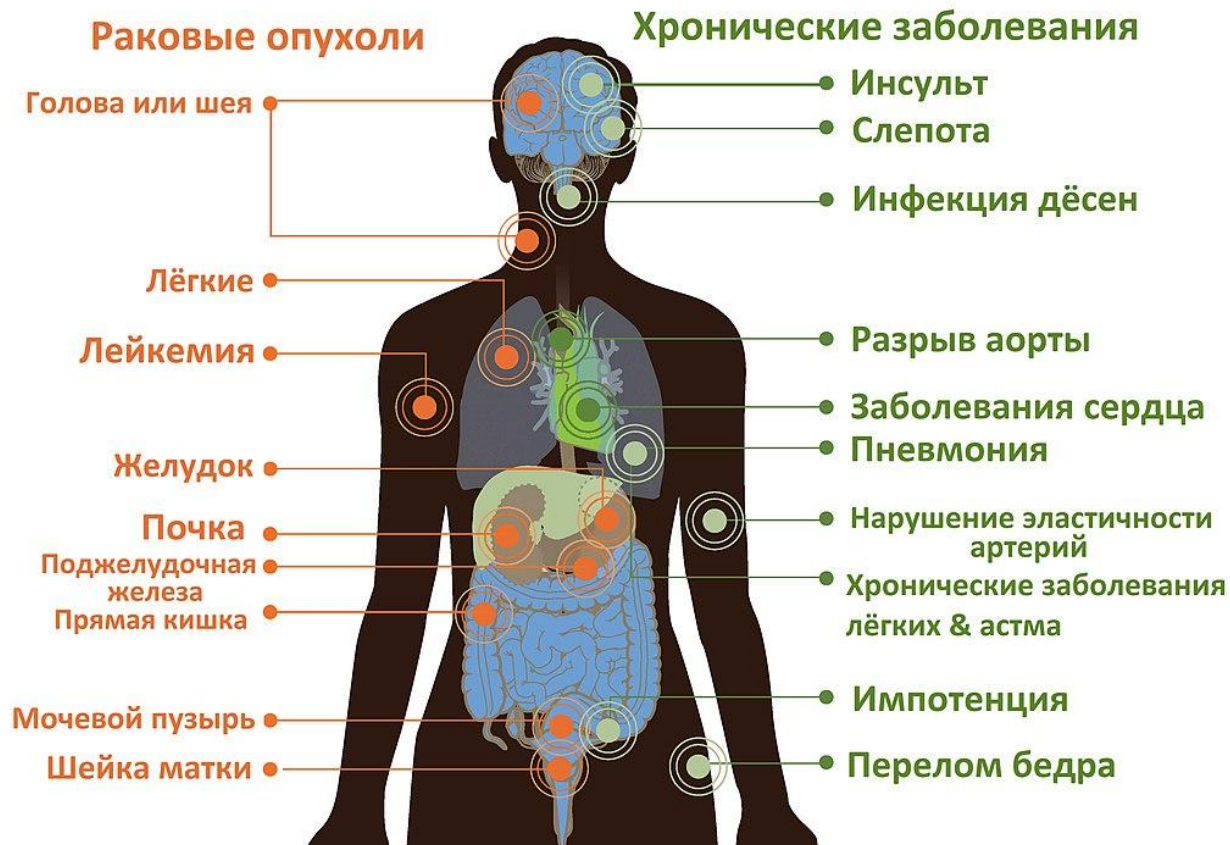


Риски от курения

Риски от курения

Курение может повредить каждую часть вашего тела



По данным ВОЗ каждые 6,5 секунд на планете умирает 1 человек от болезни, связанной с использованием табака. Научные исследования показали, что люди, которые начинают курить в подростковом возрасте (а так поступают более 70% курящих) и курят 20 или более лет, умрут на 20 - 25 лет раньше, чем те, которые никогда не курили.

Взаимосвязь между заболеваемостью раком и курением была выявлена в 1964 году. С тех пор список заболеваний, связанных с курением, только увеличивался.

Ниже перечислены некоторые редко упоминаемые в литературе болезни и эффекты, вызываемые курением, - с головы до ног:

1. Облысение
2. Катаракта
3. Ранние морщины
4. Нарушение слуха
5. Рак кожи

6. Разрушение зубов
7. Эмфизема
8. Остеопороз
9. Болезни сердца
10. Язва желудка
11. Рак матки и выкидыши
12. Нарушение формирования спермы
13. Псориаз
14. Облитерирующий тромбартериит
15. Рак более 15 органов.

Курение сигарет увеличивает риск развития:

- ХОБЛ
- Рак легкого
- Пневмонии
- Эмфиземы
- Коронарной болезни сердца
- Заболевания периферических сосудов
- Аневризмы аорты
- Гипертонии
- Рак ротовой полости, горла, голосовых связок
- Рак поджелудочной железы
- Рак почек и мочевого пузыря
- Остеопороза
- Заболевания зубов и десен
- Катаракты
- Нарушение сна
- Рак толстого кишечника
- Лейкемии
- другие

Курение наносит вред практически каждому органу Вашего тела. Здоровье у курящих людей хуже, чем у некурящих. Они переносят многие заболевания дольше, чем некурящие. Кроме того, риск возникновения осложнений у курящих выше, у них более низкий показатель выживаемости после хирургического вмешательства в силу снижения защитных свойств организма.

Мозг

Курение – одна из основных причин инсульта.

Инсульт происходит при внезапном ухудшении кровообращения мозга. Серьезный инсульт может привести к существенным повреждениям, включая потерю памяти, утрату речи, паралич и даже летальный исход. После прекращения курения риск инсульта постепенно снижается. В период от 5 до 15 лет риск развития инсульта снижается до уровня, характерного для некурящего человека.

Глаза

Курение приводит к катаракте.

Если Вы курите, то в 2-3 раза больше подвержены риску развития катаракты, чем некурящий человек. Катаракта – основная причина слепоты во всем мире. Люди, которые бросают курить, могут снизить риск развития катаракты.

Ротовая полость, горло, гортань и пищевод

Пищевод представляет собой мускульную трубку, по которой пища проходит из ротовой полости в желудок. Гортань обеспечивает проникновение воздуха в легкие и его вывод наружу. Курение приводит к раку ротовой полости, горла, гортани и пищевода. У курящих возникает больше проблем с деснами, чем у некурящих. Риск возникновения онкологических заболеваний этих органов снижается в два раза в течение 5 лет после отказа от курения. Люди, бросившие курить, менее подвержены простудным заболеваниям, гриппу, бронхитам и пневмонии. Люди, отказывающиеся от курения, реже кашляют, меньше устают и реже страдают одышкой и застойными явлениями.

Легкие

Курение приводит к раку легких:

- курильщики в большей степени подвержены риску развития рака легких;
- для курящих мужчин этот риск выше в 23 раза, чем для некурящих;
- для курящих женщин риск выше в 13 раз;
- кроме того, курение вызывает повреждения дыхательных путей и приводит к хронической обструкционной болезни легких.

В период от 2 недель до 3 месяцев после отказа от курения легкие начинают работать лучше. Риск развития рака легких в течение 10 лет после отказа от курения может снизиться в два раза. Риск смерти от хронической обструкционной болезни легких после прекращения курения исчезает полностью. Через 10 лет после отказа от курения риск развития рака легких становится почти в два раза меньше, чем у курящего человека.

Сердце

Курение приводит к коронарной недостаточности и склерозированию артерий (атеросклерозу).

Курение становится причиной аневризмы брюшной аорты, т.е. утолщения стенок крупной артерии, проходящей рядом с желудком, которая может лопнуть, спровоцировав летальный исход. Люди, отказавшиеся от курения, могут в два раза сократить риск смерти от аневризмы аорты. После окончательного отказа от курения частота артериальных заболеваний снижается. Через год после отказа от курения риск развития коронарной недостаточности сердца сокращается наполовину. Через 15 лет уровень риска приблизится к аналогичному показателю для некурящих.

Желудок

Курение приводит к раку желудка.

Рак желудка возникает вследствие перерождения и неконтролируемого роста клеток желудка. Как и многие виды рака, рак желудка может распространяться на другие органы. Люди, бросившие курить, снижают риск пептической язвы и рака желудка.

Почки

Курение вызывает рак почек.

Рак почки (на верхнем рисунке) образуется из тканей, выстилающих стенки почки. Ниже изображена здоровая почка. Почки являются фильтрами, очищающими нашу кровь. Они выводят продукты выделения и воду из крови, вырабатывая при этом мочу. Около 40% случаев рака почек вызвано курением. Рак почек часто дает метастазы в кости и легкие. Люди, полностью отказавшиеся от курения, могут снизить риск возникновения рака почек.

Мочевой пузырь

Курение приводит к раку мочевого пузыря.

В мочевом пузыре содержится моча, образующаяся в почках. Как и в других органах, раковые клетки иногда могут образовываться в мочевом пузыре и распространяться по всему телу. Риск возникновения рака мочевого пузыря снижается наполовину в течение нескольких лет после полного прекращения курения.

Поджелудочная железа

Курение приводит к раку поджелудочной железы.

Как и многие другие виды рака внутренних органов, этот вид рака может проявляться несущественными симптомами до тех пор, пока не пойдет очень далеко, именно поэтому он с трудом поддается лечению. Поджелудочная железа обеспечивает пищеварение путем выработки в тонком кишечнике ферментов. Выделяя в кровь инсулин, поджелудочная железа контролирует уровень сахара в крови. Люди, бросившие курить, снижают риск развития рака поджелудочной железы.

Беременность

Курение оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье еще не родившегося и новорожденного ребенка. У некурящих женщин беременность протекает легче, а их дети здоровее, чем у курящих. Курение может приводить к женскому бесплодию, курящим женщинам сложнее завести семью. Из-за курения дети могут родиться преждевременно, иметь при рождении меньший вес, болеть респираторными и другими заболеваниями. Низкий вес при рождении является основной причиной младенческой смертности.

Брось сигарету – начни жизнь заново!

Один из лучших поступков, который Вы можете совершить в своей жизни, - это бросить курить. Подумайте о том, как хорошо будет не волноваться о своем здоровье. Представьте, как Вы просыпаетесь и чувствуете себя бодрым. Миллионы людей уже освободились от курения, и Вы тоже можете это сделать.