

**Вред и опасность курения в цифрах.**

Ведущей причиной преждевременной смертности в мире, поддающейся предупреждению, признано табакокурение. На долю этой пагубной привычки приходится около 18% всех случаев преждевременной смерти. Курение табака является причиной летальных исходов у мужчин от сердечно-сосудистых заболеваний в 25% случаев, от онкологических заболеваний в 41%, от заболеваний дыхательной системы в 63% (для женщин эти показатели составляют 6%, 10% и 37% соответственно).

По оценкам ВОЗ, табачная эпидемия ежегодно уносит жизни более 8 миллионов человек, из которых около 1,2 миллиона - пассивные курильщики. При таких темпах табачной зависимости к 2025 году эксперты прогнозируют увеличение количества смертей, связанных с употреблением табака, до 10 миллионов в год.

Жизнь человека с никотиновой зависимостью на 9 лет короче, чем у его некурящего сверстника. В возрасте 45-64 показатели смертности у потребляющих табак в три раза выше, чем у тех, кто никогда не курил. Отказ от вредной привычки в возрасте до 40 лет увеличивает ожидаемую продолжительность жизни на 4,6 года.

Метаанализ исследований смертности среди людей старше 60 лет показал, что этот показатель у нынешних курильщиков на 83% выше, а у бывших курильщиков на 34% выше, чем у людей, не употребляющих табак. Одной из приоритетных задач в сфере здравоохранения ВОЗ выделила сокращение преждевременной смертности за счёт снижения потребления табака на 30% к 2030 году.

Курение и у нас в стране является достаточно серьезной социальной проблемой. Ежедневно в России никотин уносит около одной тысячи жизней. Россияне ежегодно выкуривают более 300 млрд. сигарет, нанося вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих. От пассивного курения в России ежегодно умирает до 3 тысяч человек разного возраста. Более 85% случаев смертей новорожденных и детей первого года жизни от синдрома внезапной смерти зафиксировано у курящих родителей.

Численность армии курильщиков продолжает увеличиваться. Такой урон, как сигарета, не наносит человечеству ни одна война или эпидемия. Но люди упорно продолжают платить миллионы за то, что их убивает.

Вред курения для организма человека заключается в его способности стимулировать развитие тяжелых заболеваний, многие из которых имеют смертельный исход. Коротко и красноречиво о вреде и опасности курения свидетельствуют данные медицинской статистики.

Курение табака является наиболее частой причиной респираторных заболеваний. У курильщиков в 6 раз выше риск заболеть хронической обструктивной болезнью легких - ХОБЛ (у 9 курильщиков из 10 - развивается ХОБЛ). 80-90% страдающих ХОБЛ, либо курят, либо длительное время курили (в том числе пассивное курение). 90% людей с эмфиземой – это курильщики, 9 из 10 имеющих стаж курения более 7 лет страдают «бронхитом курильщика».

Колоссальный вред курение наносит сердцу и сосудам. После одной сигареты повышается артериальное давление, увеличивается риск образования тромбов и закупорки артерий. Пульс человека, употребляющего табак, на 15 000 сердечных сокращений в сутки чаще, чем у некурящего, и нагрузка на сердце у курильщика на 20% выше нормы.

Ежегодно в России проводится более 20000 ампутаций нижних конечностей курильщикам вследствие облитерирующего эндартериита.

У курильщиков риск развития ишемического инсульта в 6 раз выше по сравнению с некурящими, риск внутримозгового и субарахноидального кровоизлияния выше в 4 раза.

Смертность от болезней органов пищеварения, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки у курящих людей в 3,5 раза выше, чем у некурящих. Язва желудка у курильщиков встречается в 2 раза чаще, чем у их сверстников. Употребление табака повышает риск заболеваний пародонтоза до 6 раз. Выкуривание пачки сигарет в день повышает риск потери зубов у мужчин среднего возраста в 2-3 раза. Не имеют своих зубов 45% курильщиков старше 65 лет. Среди некурящих этот показатель ниже в 2 раза.

Курение является фактором риска развития диабета 2-го типа, у людей потребляющих табак заболевание развивается на 30-50 % чаще, чем у некурящих. При интенсивном курении показатель может превышать 90%.

У больных с хронической болезнью почек курение в 4 раза увеличивает риск развития почечной недостаточности.

У курящих людей заживление ран происходит медленнее и ширина рубца, образовавшегося на месте операционных швов, больше на 50%. Когда пациенты бросают курить за 6-8 недель до операции, частота осложнений, связанных с табачным дымом, снижается почти до нуля.

Курильщики в 5 раз чаще болеют гриппом, простудными заболеваниями и тяжелее их переносят, в 2-4 раза подвержены большему риску пневмококковой инфекции, которая связана с высокой смертностью. Заболеваемость туберкулёзом увеличивается в 2 - 4 раза среди тех, кто выкуривает более 20 сигарет в день. И даже пассивное курение увеличивает риск заражения туберкулезом, особенно у детей. Курение увеличивает заболеваемость и тяжесть COVID-19. Заразившиеся COVID-19 курильщики подвергаются большему риску серьёзных осложнений с прогрессирующей пневмонией и летальным исходом по сравнению с бывшими курильщиками или никогда не курившими.

Если женщина курит, то риск развития внематочной беременности повышается в 2,5 раза. Курение во время беременности увеличивает риск прерывания беременности на 25%, риск отслоения плаценты на 50%, риск рождения недоношенного ребенка возрастает в 2 раза, риск развития врожденных пороков развития у плода таких, как волчья пасть, заячья губа, пороки сердца, паховая грыжа и косоглазие повышается на 50%.

У курящих людей раковые опухоли различной локализации встречаются в 10 раз чаще. Курение сигарет - основной фактор развития рака лёгких, который является главной причиной смерти среди онкологических больных во всём мире. Рак легких вызывает больше смертей, чем рак простаты, толстой кишки, поджелудочной железы и груди вместе взятые. На долю заболевания ежегодно приходится около 772 тысяч новых случаев у мужчин и 265 тысяч у женщин. В целом курильщики составляют 90% случаев рака лёгких среди мужчин и 79% случаев у женщин. У курильщиков всех возрастов до 40 раз чаще развиваются злокачественные опухоли в тканях лёгких, чем у людей, не употребляющих табак. К основным типам онкологических заболеваний среди курильщиков-мужчин также относят рак трахеи и бронхов, в то время как среди курящих женщин преобладает рак молочной железы.

Употребление табака связано с 85 % случаев опухолей в районе головы и шеи. ​​Курение одной-двух сигарет в день удваивает риск рака полости рта по сравнению с теми, кто никогда не курил. Выкуривание 3-4 сигарет в день увеличивает риск в 8,5 раз, а более 5 сигарет в день - в 16 раз. Люди, которые выкуривают более 25 сигарет в день или курят более 40 лет, имеют примерно в 40 раз больше шансов заболеть раком гортани, чем некурящие.

Риск развития рака поджелудочной железы у нынешних и бывших курильщиков выше на 74%. Они составляют 25% от больных онкологическим заболеванием. Бывшие курильщики, отказавшись от вредной привычки, остаются в зоне риска еще около 10 лет.

Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, имеет как минимум в 2 раза больше шансов заболеть аденокарциномой пищевода, чем некурящий. Курение увеличивает риск рака желудка в 2 раза.

Курение сигарет вызывает до 30% случаев почечно-клеточной саркомы. Шансы развития рака мочевого пузыря у курящих людей в 3 раза выше, чем у некурящих.

Небезопасно и пассивное курение. Пребывание в течение 8 ч в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, равнозначного выкуриванию более 5 сигарет. С пассивным курением связано развитие злокачественных опухолей полости рта, гортани, желудка, рака груди, поджелудочной железы, мочевого пузыря, а также рака мозга у детей.

У пассивных курильщиков на 70% чаще, чем у не подверженных дыму людей, формируется рак молочной железы; на 13% чаще почечно-клеточная карцинома; на 44% - рак мочевого пузыря.

У некурящих людей, которые подвергаются пассивному курению дома или на работе, повышается риск развития любых сердечно-сосудистых заболеваний на 25-30 %. Например, пассивное курение увеличивает риск ишемической болезни сердца примерно на 30%, риск развития инсульта на 20-43%.

Вдыхание вторичного дыма женщиной во время беременности повышает риск выкидыша на 11%, риск рождения ребёнка недостаточной массы тела на 22 %, риск рождения ребёнка с расщелиной губы и нёба на 50%. Пассивное курение также может стать причиной преждевременных родов, перинатальной смертности младенца, бронхолёгочных патологий и вторичных иммунодефицитных состояний новорождённого, различных проблем физического и психического развития ребёнка.

Воздействие табачного дыма до рождения и в первые годы жизни ребёнка повышает риск развития астмы до 85 %. Если родители бросают вредную привычку, симптомы их детей-астматиков улучшаются в 90 % случаев.

Многочисленные исследования доказали нейротоксический эффект никотина, который особенно серьёзен, если приобщение к вредной привычке происходит в ранние годы. Магнитно-резонансная томография демонстрирует крупномасштабные аномалии мозга у курильщиков сигарет. Установлена связь между курением и деменцией.

Курение табака - это одна из самых пагубных привычек человечества. Безвредной формы или дозы употребления табака не существует. Табачный дым включает более 7000 химических веществ, в том числе 69 доказанных канцерогенов и 250 компонентов с цитотоксическим действием. Любой вид табачного дыма негативно влияет на здоровье как активных, так и пассивных курильщиков.

Так, что курение или здоровье – выбор за вами!

*Материал подготовлен на основе информации открытых источников*

Крушинова И. М., врач-методист,

отдел организации медицинской профилактики