

ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ БОЛЬНЫХ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ

Воздействие табака и табакокурения на организм

Э.В. Жукова



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) констатирует:
«От последствий употребления табака ежегодно гибнет более
8 миллионов человек.

более 7 миллионов случаев
смерти происходит среди
потребителей и бывших
потребителей табака

более 1,2 миллиона — среди
некурящих людей,
подвергающихся воздействию
вторичного табачного дыма».



В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых по меньшей мере 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 — являются известными канцерогенами.

Табачный дым:

Никотин, являющийся высоко аддитивным психоактивным веществом и вызывает физическую и психологическую зависимость.



Смолы, которые потенциально повышают уязвимость организма к болезням. (Сигареты, продаваемые в менее развитых странах, имеют более высокое содержание смол и редко снабжены фильтрами).

История.

В 20-ом веке табак послужил причиной смерти 100 миллионов человек. Центры по контролю и профилактике заболеваний США описали употребление табака, как «единственный, наиболее предотвращаемый риск для здоровья человека в развитых странах, а также основная причина преждевременной смерти в мире».

Конец 17 века. Первое предположение, что табак вызывает некоторые заболевания, включая рак горлани, сделанное в конце 17-го, 18-го века, было широко принято медицинским сообществом.

В 1880-х автоматизация производства сигарет сократила стоимость сигарет, и использование сигарет значительно расширилось.

1890-х и позже, о связи между употреблением табака с раком и сосудистыми заболеваниями регулярно упоминалось в прессе;

1930 год. Метаанализ, цитирующий 167 других работ, был опубликован в 1930 году и подтвердил связь между курением табака и раком. В период с 1930-х годов, в 1938 году *Science* опубликовал отчёт, показывающий, что курящие люди живут значительно короче.

До первой мировой войны рак легкого считался очень редким заболеванием и воспринимался как заболевание, с которым большинство врачей не сталкивалось на протяжении своей карьеры. С ростом популярности курения в послевоенное время, рост заболеваемости принял масштабы эпидемии.

Эти результаты были впервые широко приняты в медицинском сообществе, после чего были опубликованы среди широкой общественности в середине 1960-х годов.

В начале 1950 -х годов последующие когортные исследования отчётливо показали, что курильщики умирают раньше и чаще всего от рака лёгкого и сердечно-сосудистых заболеваний.

1939-1943 Были опубликованы тематические исследования в Германии и одно в Нидерландах в 1948 году.



Влияние курения на здоровье.

Из 20 наркотических веществ.

Табак получил:

- 3-е место по критерию зависимость;
- 12-е по социальному вреду;
- 14-е по физическому вреду.

ВОЗ утверждает, что безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

У взрослых



вторичный табачный дым вызывает серьёзные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких.

У детей грудного возраста



вторичный табачный дым увеличивает риск возникновения синдрома внезапной смерти младенца. (Ежегодно 65 000 детей гибнет от болезней, ассоциируемых с воздействием вторичного табачного дыма.)

У беременных женщин



Вторичный табачный дым приводит к осложнениям беременности и рождению маловесных детей.

Прогнозируемая продолжительность жизни.
У курящих на 10 — 17 лет короче, чем у некурящих.



Если человек прекращает курить, то риск развития уменьшается, поскольку ущерб их здоровью постепенно восстанавливается. Через год после отказа от курения риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы уменьшается вдвое. Курение так называемых «лёгких» сигарет не уменьшает риск негативного воздействия табака.

Смертность

По данным ВОЗ «Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек».

- «Если не принять меры, к 2030 году число случаев смерти, связанных с табаком, превысит 8 миллионов в год».
- Более 80 % случаев смерти произойдут в странах с низким и средним уровнем дохода.
- Курение является причиной смерти около 5 миллионов людей за 2012 г. и 600 000 человек умирают от последствий вторичного курения, большинство из них преждевременны.
- Курящие мужчины и женщины теряют в среднем около 13.2 и 14.5 лет своей жизни, соответственно.
- Каждая выкуренная сигарета в среднем укорачивает жизнь на 11 минут.
- Курильщики умирают в три раза чаще до 60 и 70 лет, чем некурящие.

Риски от курения

Курение может повредить каждую часть вашего тела

Раковые опухоли

Голова или шея *

Лёгкие *

Лейкемия *

Желудок *

Почка *

Поджелудочная
железа

Прямая кишка *

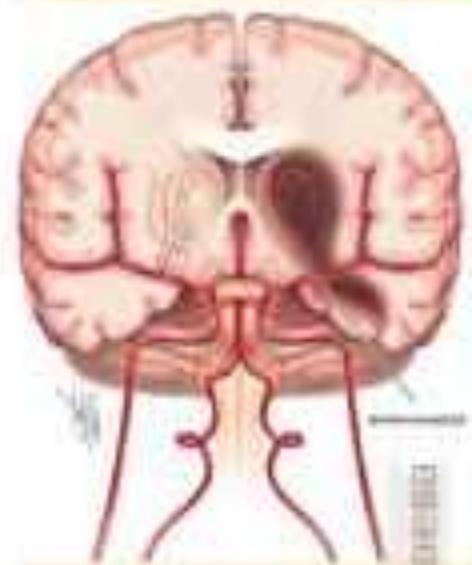
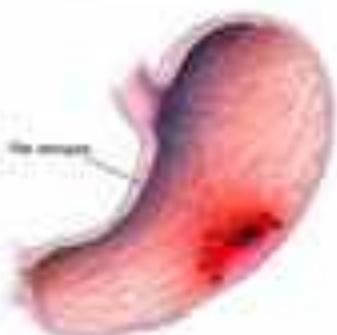
Мочевой пузырь *

Шейка матки *

Хронические заболевания

- Инсульт
- Слепота
- Инфекция дёсен

- Разрыв аорты
- Заболевания сердца
- Пневмония
- Нарушение эластичности артерий
- Хронические заболевания лёгких & астма
- Импотенция
- Перелом бедра



Воздействие на лёгкие

В процессе курения, длительное воздействие соединений, обнаруженных в табачном дыме (таких как моноксид углерода и цианидий) приводят к

повреждению лёгких и потере эластичности альвеол, которые в свою очередь

приводят эмфизему и хроническую обструктивную болезнь лёгких (ХОБЛ)

Хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ), вызванная курением, постоянное, неизлечимое (часто терминальное) приводит к:

снижению объёма лёгких

нарушению дыхания

хроническим воспалениям

хроническим бронхитам

одышке

повреждению лёгких

постоянному кашлю с мокротой

Вдыхание табачного дыма вызывает несколько немедленных реакций со стороны сердца и кровеносных сосудов. В течение одной минуты сердечный ритм начинает расти, увеличиваясь на 30 % в течение первых десяти минут курения. Моноксид углерода в табачном дыме оказывает негативное воздействие на способность крови переносить кислород.

Сердечно-сосудистые заболевания



Почки

В дополнение к повышенному риску развития рака почки, курение также может привести к повреждению почек. У курильщиков риск развития хронической болезни почек значительно выше, чем у некурящих.

Инфекция

Курение также связано с подверженностью инфекционным заболеваниям, в особенности лёгких (пневмония). Курение более 20 сигарет в день увеличивает риск развития инвазивных заболеваний, вызванных бактерией пневмококк. Курение повышает риск развития Саркомы Капоши для людей без ВИЧ-инфекции.

Другие нарушения:

Рак полости рта

Губа, язык, рот и глотка, пищевода, горлани. Примерно половина всех случаев парадонтитов или воспалений вокруг зубов связано с текущим или бывшим курением. Бездымный табак вызывает рецессию десны и повреждение белой слизистой оболочки.



Зубы

Доказано, что курение является важным фактором в окрашивании зубов. Галитоз или плохое дыхание изо рта распространены среди курильщиков. Было показано, что случаи потери зубов происходят в 2—3 раза чаще у курильщиков, чем у некурящих.



Импотенция

Случай импотенции (трудность достижения и поддержания эрекции полового члена) происходит примерно на 85 процентов чаще у куриящих мужчин, по сравнению с некурящими. Курение — это ключевая причина возникновения эректильной дисфункции. Оно вызывает импотенцию, потому что способствует сужению артерий и повреждению клеток, выстилающих внутреннюю часть артерий и, как следствие, уменьшению кровоснабжения полового члена.

Материнское здоровье

ВОЗ утверждает, курящие женщины имеют повышенный риск бесплодия и задержек в наступлении беременности. Курение во время беременности:



уменьшается
выработка
грудного молока

повышает
вероятность
мертворождений и
смерти
новорожденных

повышает
риск
преждевреме-
нных родов

повышается
риск рака
шейки матки

Вред плоду

ВОЗ утверждает, что в период беременности табак повышает вероятность мертворождения и врожденных аномалий. От курения увеличивается вероятность отдельных врожденных пороков развития плода. Синдром внезапной детской смерти, инвалидность.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!