

Влияние курения на здоровье

Курение сигарет является причиной серьезных заболеваний и вызывает зависимость

В зажженной сигарете горит табак, образуя дым. Установлено, что в состав сигаретного дыма входит более 8 тыс. химических элементов, или так называемых «компонентов табачного дыма».

Органами здравоохранения установлено, что более 100 компонентов табачного дыма являются причинами или потенциальными причинами заболеваний, связанных с курением, например рака легких, заболеваний сердечно-сосудистой системы и эмфиземы легких. Среди компонентов дыма — мышьяк, бензол, бензоперен, монооксид углерода, тяжелые металлы (свинец, кадмий), синильная кислота и специфичные для табака нитрозамины.

Все ли сигареты вредны и вызывают зависимость?

Да, все сигареты вредны и вызывают зависимость. На рынке представлено множество марок сигарет с разнообразными характеристиками (например, различные составы табачной смеси, диаметр, крепость сигарет, а также различное содержание смол, никотина или окиси углерода). Однако наличие тех или иных характеристик не подразумевает, что одни сигареты менее вредны или меньше вызывают привыкание, чем другие.

Отказаться от курения непросто, и тем не менее миллионам курильщиков удалось это сделать.

Содержание смолы, никотина и окиси углерода

Смола

Смола — это совокупность оставшихся после сгорания частиц, которые содержатся в сигаретном дыме. Смола — не однокомпонентный элемент, а смесь нескольких тысяч компонентов дыма. Содержание смол измеряется в лабораторных условиях, где с помощью фильтра улавливают частицы, а затем очищают от воды и никотина.

Никотин

Никотин — натуральное химическое вещество, которое содержится в листьях табака. При сжигании табака никотин выделяется с дымом. Никотин вызывает привыкание, но не является главной причиной возникновения заболеваний, связанных с курением.

Окись углерода

Окись углерода — газ, который выделяется в составе сигаретного дыма. Установлено, что окись углерода является главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний (заболеваний сердца) у курильщиков.

Вторичный табачный дым

Вторичный табачный дым, или «табачный дым в атмосфере (ТДА)» — это совокупность дыма от зажженного края сигареты и дыма, выдыхаемого курильщиком.

Органы здравоохранения, в том числе ВОЗ, пришли к заключению, что вторичный табачный дым является причиной ряда заболеваний у некурящих взрослых людей, включая рак

легких и болезни сердца, а также детских заболеваний, таких как астма, инфекции дыхательных путей, кашель, обструктивные заболевания, отит (воспаление среднего уха) и синдром внезапной детской смерти. Кроме того, по мнению официального здравоохранения, вдыхание вторичного табачного дыма может приводить к обострению астмы у взрослых и вызывать раздражение глаз, горла и носовой полости. Помните об этом, принимая решение о том, стоит ли находиться в местах присутствия вторичного табачного дыма. Курильщикам также следует принимать решение о курении в присутствии окружающих с учетом этой информации. Не следует курить в присутствии детей или беременных женщин. Некоторые имеющиеся в продаже сигареты обладают такими свойствами, которые способствуют уменьшению запаха сигаретного дыма или снижению визуального эффекта дыма. Наличие у сигарет этих свойств не говорит о том, что данные сигареты менее вредны для курящих и некурящих.

Курение и беременность

Беременным женщинам не следует курить и использовать продукты с никотином.

По данным органов здравоохранения, курение до и во время беременности повышает риск:

- преждевременных родов, развития осложнений беременности и мертворождения;
- рождения детей с малой массой тела. Дети, имеющие малый вес при рождении, более подвержены заболеваниям в детском и взрослом возрасте, а также риску смерти;
- смерти ребенка в результате синдрома внезапной детской смерти;
- снижения функции легких у ребенка.

Не курите, если вы беременны или предполагаете, что
беременны.