

## **Влияние курения табака на организм**

Курение сигарет является причиной развития серьезных заболеваний и вызывает привыкание.

Во время горения сигареты образуется дым, в котором присутствует более 6 000 тысяч химических веществ, называемых компонентами дыма.

Органы общественного здравоохранения установили, что примерно 100 из них являются вероятной причиной таких заболеваний, связанных с курением, как рак легких, болезни сердца и эмфизема.

Среди этих компонентов такие вещества, как мышьяк, бензол, бенз(а)пирен, монооксид углерода, тяжелые металлы (такие как свинец и кадмий), синильная кислота, специфичные для табака нитрозамины и многие другие.

### **Вредны ли сигареты и вызывают ли они привыкание?**

Да, любые сигареты вредны и вызывают привыкание. Несмотря на то, что рынок предлагает множество марок сигарет с различными характеристиками (например, тип табачной смеси, диаметр, длина, а также выход смол, никотина или монооксида углерода), курильщики заблуждаются, если считают, что благодаря этим особенностям один вид сигарет может быть менее вредным или вызывать меньшее привыкание, чем другой.

Отказаться от курения может быть очень сложно, однако миллионам курильщиков это удается.

### **Содержание смол, никотина и монооксида углерода**

#### *Смолы*

Смолы — это осадок веществ, содержащихся в сигаретном дыме. Это не одно химическое вещество, а смесь нескольких тысяч компонентов дыма. Смолы изучаются в лабораторных условиях путем улавливания частиц фильтром с последующей экстракцией воды и никотина.

#### *Никотин*

Никотин — это алкалоид, химическое вещество, присутствующее в растениях табака. При горении табака никотин высвобождается вместе с дымом. Никотин, не безвреден, вызывает привыкание, но не является основной причиной заболеваний, связанных с курением.

#### *Монооксид углерода*

Монооксид углерода (угарный газ) — это газ, который образуется при горении табака в сигарете. Монооксид углерода считается основной причиной сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков.

### **Пассивное курение**

Пассивное курение, также известное как побочный табачный дым окружающей среды (environmental tobacco smoke, ETS), представляет собой смесь дыма зажженной сигареты и дыма, выдыхаемого курильщиками.

Органы общественного здравоохранения, в том числе ВОЗ, пришли к выводу, что пассивное *вызывает развитие у некурящих взрослых таких заболеваний, как рак легких и сердечно-сосудистых заболеваний, а также вызывает у детей такие*

состояния, как астма, респираторные инфекции, кашель, одышка, воспаление (или отит) среднего уха и синдром внезапной детской смерти. Кроме того, представители общественного здравоохранения обнаружили, что пассивное курение может обострить астму у взрослых и вызвать раздражение глаз, горла и носа.

Люди должны быть проинформированы об этих выводах и руководствоваться ими при принятии решений о том, следует ли подвергать себя воздействию пассивного курения, или, если они сами курят, когда и рядом с кем им следует курить. Курильщикам категорически не следует курить в случае, если рядом находятся дети или беременные женщины.

Некоторые сигареты, доступные на рынке, обладают такими свойствами, как слабый запах дыма или пониженное количество видимого дыма. Эти особенности не означают, что продукт менее вреден для курильщиков или некурящих, чем другие сигареты.

### **Курение и беременность**

Беременным женщинам не следует курить и употреблять какие-либо никотинсодержащие продукты.

По данным органов общественного здравоохранения, женщины, курящие до или во время беременности, подвергаются повышенному риску:

- преждевременных родов, осложнений беременности и мертворождения;
- рождения детей с низкой массой тела, подверженных повышенному риску детских и взрослых заболеваний и даже смерти;
- рождения детей, подверженных синдрому внезапной детской смерти;
- рождения детей с нарушениями функции легких.

Если вы беременны или предполагаете такую возможность, не курите.