

Табак смертельно опасен в любой форме. Курительные табачные изделия, в том числе кальяны, содержат свыше 7000 химических веществ, из которых как минимум 250 веществ известны своим токсичным или канцерогенным действием. Употребление бездымных табачных изделий может привести к серьезному ухудшению здоровья, а иногда к смерти. Также установлено, что воздействие вторичного табачного дыма чревато пагубными, в том числе фатальными, последствиями для здоровья. Вредны для здоровья и более новые табачные изделия, поскольку по своему химическому составу они аналогичны традиционной табачной продукции. Те, кто курит табак на протяжении всей жизни, умирают, в среднем, на 10 лет раньше. Каждый день от употребления табака или воздействия вторичного табачного дыма в мире умирают 22 000 человек — по одному человеку каждые 4 секунды. Употребление табака негативно сказывается почти на всех органах человеческого тела, буквально с головы до ног. Ниже описаны некоторые из этих последствий для здоровья.

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ВСЕМИ ФОРМАМИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ИНФАРКТ, ИНСУЛЬТ И ДРУГИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Известно, что почти каждая третья смерть в мире происходит из-за сердечно-сосудистых заболеваний. Этому во многом способствуют употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма, ежегодно вызывающие около 3 миллионов случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в мире. У курильщиков почти вдвое выше риск инсульта и вчетверо выше риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Табачный дым поражает коронарные артерии, провоцируя отложение бляшек и образование тромбов, которые затрудняют кровоснабжение и в конечном счете вызывают инфаркты (1) и инсульты (2). При отсутствии лечения нарушенное кровоснабжение может вызвать гангрену (отмирание тканей тела) (3) и повлечь за собой ампутацию (4) пораженных участков. Инсульт, как и заболевания сердца, нередко заканчивается смертью, а перенесшие инсульт люди нередко живут с крайне тяжелыми инвалидизирующими последствиями, такими как паралич или потеря зрения или речи.

Курение — вред, независимо от частоты употребления табака. Вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта у выкуривающих только одну сигарету в день всего лишь в два раза меньше, чем у тех, кто курит по 20 сигарет в день.

Вместе с тем, не только курение табака и контакт со вторичным табачным дымом повышают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Угроза смерти от инфаркта или инсульта возрастает и при употреблении бездымных табачных изделий.

РАК РОТОВОЙ ПОЛОСТИ И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА

Значительная доля болезней полости рта вызвана употреблением табачных изделий (как курительных, так и бездымных). Известно, что и та, и другая форма употребления табака вызывает рак ротовой полости (5). Во многих странах лишь небольшой процент заболевших раком ротовой полости живут дольше пяти лет после постановки диагноза. Излечение от рака ротовой полости нередко сопровождается значительной деформацией лица и утратой способности говорить, глотать или жевать.

Употребление табака также повышает риск пародонтита — хронического воспалительного заболевания, которое поражает десны и разрушает ткани челюсти, приводя к выпадению зубов (6). Курение табака и употребление бездымных табачных изделий нарушают химический баланс в полости рта, активизируя образование налета и вызывая пожелтение зубов, а также неприятный запах изо рта.

РАК ГОРЛА

Употребление бездымных табачных изделий и курение табака повышают риск возникновения злокачественных опухолей головы и шеи, в том числе рака губы, гортани (глотки и гортани) и пищевода.

После хирургического удаления опухоли из гортани может потребоваться трахеостомия (7) — рассечение тканей шеи и трахеи с образованием просвета, позволяющего пациенту дышать. Лучевая терапия и химиотерапия при раке горла имеют крайне тяжелые и неблагоприятные последствия для организма, включая потерю вкусовых ощущений, понижение слюноотделение и увеличение объема слизи в ротовой полости, в результате чего прием пищи становится болезненным, а иногда невозможным.

ДРУГИЕ ВИДЫ РАКА

Известно, что употребление табака вызывает более 10 других видов рака. С каждой затяжкой в организм из сигареты поступают токсичные и канцерогенные вещества. Согласно имеющимся данным, как минимум 70 из большого числа химических веществ, содержащихся в табачном дыме, вызывают рак. У курильщиков гораздо выше риск заболеть острым миелоидным лейкозом: раком полости носа и придаточных пазух (8a); раком толстой и прямой кишки (8b), печени, поджелудочной железы (8d), желудка (8e) или лимфоузла; а также раком нижних мочевыводящих путей (в том числе мочевого пузыря, мочеоточника и почечной лоханки). Проведенные недавно исследования продемонстрировали связь между табакокурением и повышенным риском развития рака молочной железы (8f), особенно у злостных курильщиков и женщин, начинающих курить до наступления первой беременности. Известно также, что курение повышает риск рака шейки матки (8g) у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека. Риск этих онкологических заболеваний обычно возрастает с увеличением интенсивности и продолжительности курения из-за накопления в организме токсичных и канцерогенных веществ. В бездымном табаке содержится 28 канцерогенных веществ, вызывающих рак ротовой полости, пищевода и поджелудочной железы.

Сохранение привычки к употреблению табака после диагностики рака ухудшает прогноз болезни, поскольку токсины в табачном дыме влияют на биологические процессы в клетках, что может привести к возобновлению роста опухоли; нарушить действие противораковых препаратов; и усугубить осложнения в ходе лечения.

ГИБЕЛЬ ПЛОДА

Употребление табака и воздействие табачного дыма во время беременности повышают риск гибели плода. Женщинам, которые курят или вдыхают вторичный табачный дым, угрожает повышенный риск выкидыша. Мертворождение (рождение плода, умершего в утробе) также случается чаще по причине недостаточного снабжения плода кислородом и патологий плаценты, вызванных содержащимся в табачном дыме угарным газом, а также никотином в составе как курительного, так и бездымного табака. Курящие женщины подвергаются повышенному риску внематочной беременности — опасного для жизни матери осложнения, при котором прикрепление оплодотворенной яйцеклетки происходит вне полости матки. Таким образом, отказ от курения и защита от вторичного табачного дыма имеют особо важное значение для женщин репродуктивного возраста на этапе планирования беременности и после ее наступления.

ЗАДЕРЖКА ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ, НИЗКАЯ МАССА ТЕЛА ПРИ РОЖДЕНИИ И ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ

Любое употребление табака или контакт с табаком в какой бы то ни было форме может пагубно сказаться на развитии ребенка. У матерей, которые курят, употребляют бездымный табак или подвергаются воздействию вторичного табачного дыма во время беременности, выше риск рождения недоношенных или имеющего низкую массу тела при рождении младенца. Преждевременно рожденные дети и дети с низкой массой тела при рождении могут на протяжении всей жизни страдать проблемами здоровья, в том числе хроническими заболеваниями, развивающимися во взрослом возрасте.

Курительное табачное изделие — любое изделие, произведенное или полученное из табака и употребляемое в процессе горения. Примеры включают в себя сигареты промышленного производства, табак для самокруток, сигары, кальян, кретек и биди.

Бездымный табак — любое изделие, состоящее из резанного, измельченного, истертого в порошок или листового табака и предназначенное для помещения в ротовую или носовую полость. Примеры включают в себя нюхательный табак, жевательный табак, гутку, мишри и снюс.

Вторичный табачный дым (ВТД) — сочетание «основного» потока дыма, выдыхаемого курильщиком, и «побочного» дыма, исходящего в окружающую среду от горящих сигарет и других курительных табачных изделий. Воздействие ВТД также зачастую обозначают терминами «пассивное» и «принудительное» курение.

Все формы табака наносят вред, а безопасного уровня воздействия табака не существует. Курение сигарет является наиболее распространенным способом употребления табака во всем мире. Другие табачные изделия включают в себя биди, кретек, сигары, сигариллы, различные бездымные табачные изделия, табак для самокруток, трубочный и кальянный табак, а также более современные табачные изделия.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ ТАБАКА

Отказавшись от табака никогда не поздно. Прекратив употреблять табак, можно значительно сократить риск развития многих из этих болезней, а в некоторых случаях — довести его до уровня, характерного для никогда не куривших лиц. Воспользуйтесь ссылкой <https://www.who.int/tobacco/ru/>.

20 минут.



Уменьшается частота сердечных сокращений.

1–9 месяцев.



Уменьшаются кашель и одышка.

5 лет.



Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.

15 лет.



Риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

12 часов.



Содержание угарного



2 недели — 3 месяца.

Начинает уменьшаться риск инфаркта. Усиливается функция легких.

1 год.



Риск развития ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с риском для курильщика.



10 лет.

Риск развития рака легких снижается в два раза по сравнению с риском для курильщика. Снижается также риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, почки и поджелудочной железы.

Источник: Регион ВОЗ Западной части Тихого океана

Дополнительную информацию и ссылки можно получить по адресу: © Australian Government Department of Health; © Convention Secretariat WHO Framework Convention on Tobacco Control; © Georgios Kedos; © Ministry of Public Health, Thailand; © Richard Schneider/Indiana University; © Shutterstock.com WHO/NMH/PND/19.1

© Всемирная организация здравоохранения, 2019. Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии [CC BY-NC-SA 3.0 IGLO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/iglo/).

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ТАБАЧНЫМ ДЫМОМ

РАК ЛЕГКИХ

Вероятность заболеть раком легких (9) в течение жизни у курильщиков в 22 раза выше, чем у некурящих. Табакокурение — ведущая причина рака легких, которая ежегодно вызывает более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире и уносит жизни около 1,2 миллиона человек. Риск заболеть раком легких существует и для некурящих, которые подвергаются воздействию вторичного табачного дыма в домашней обстановке или на работе.

АСТМА

Известно, что курение вызывает обострение астмы у взрослых людей, ограничивая их функциональные возможности, способность утрате трудоспособности и повышая риск развития тяжелой астмы, требующей неотложной медицинской помощи. Дети школьного возраста, имеющие курящих родителей, подвергаются вредному воздействию вторичного табачного дыма и риску развития и осложнения астмы из-за воспалительного поражения снабжающих легкие дыхательных путей.

ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

У каждого пятого курильщика табака в течение жизни развивается хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) (10); особенно это касается людей, начинающих курить в детском или подростковом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет рост и развитие легких. У курильщиков ХОБЛ развивается в 3–4 раза чаще, чем у некурящих. Табакокурение приводит к воспалительному поражению и разрушению стенок легочных пузырьков — альвеол и ухудшает способность легкого вдыхать кислород и выдыхать углекислый газ. Оно также вызывает накопление гнойной слизи, в результате чего развивается болезненный кашель и мучительное, затрудненное дыхание. Риск развития ХОБЛ также угрожает взрослым, которые в детстве подвергались воздействию вторичного табачного дыма и по этой причине часто болеют инфекциями нижних дыхательных путей.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Примерно четверть населения мира инфицирована латентным туберкулезом и подвергается риску развития активной формы заболевания. Табакокурение более чем вдвое повышает риск перехода туберкулеза в активную форму; также имеется данные о том, что оно ускоряет естественное прогрессирование заболевания. Воздействие вторичного табачного дыма также может увеличивать риск активации туберкулезной инфекции. Туберкулез поражает легкие, усугубляя вызванное курением снижение легочной функции, и повышает риск серьезной потери трудоспособности и смерти от дыхательной недостаточности.

ДРУГИЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И СНИЖЕНИЕ ЛЕГочНОЙ ФУНКЦИИ

Табакокурение является распространенной причиной пневмонии и всех основных симптомов респираторных заболеваний, включая кашель, обструкцию бронхов и выделение мокроты. Кроме того, у курильщиков табака чаще нарушены процесс роста и функционирования легких. Дети курящих родителей страдают схожими симптомами респираторных заболеваний и снижением легочной функции на протяжении всего детства. Многие все защищены младенцы, матери которых курили во время беременности, поскольку они подверглись воздействию содержащихся в табаке веществ на важнейших стадиях внутриутробного развития. Согласно оценкам, каждый год от инфекций нижних дыхательных путей, вызванных воздействием вторичного табачного дыма, в мире умирают 165 000 детей в возрасте

ДИАБЕТ II ТИПА

У курильщиков выше риск развития диабета, возрастающий с увеличением числа выкуриваемых сигарет в день. Также существует связь между воздействием вторичного табачного дыма и диабетом II типа.

ДЕМЕНЦИЯ

Курение является фактором риска деменции — группы расстройств, приводящих к деградации психических функций. В отношении которых на сегодняшний день не имеется эффективной поддерживающей терапии или методов излечения. В большинстве случаев деменция имеет прогрессирующее течение, воздействуя на память, поведение и другие когнитивные возможности и ограничивая способность к повседневному функционированию. Заболевание не только способствует существенному ограничению возможностей живущего с деменцией человека, но и зачастую ложится тяжелым эмоциональным бременем на родственников пациента или ухаживающих за ним лиц. Самой распространенной формой деменции является болезнь Альцгеймера, и, согласно оценкам, примерно в 14% случаев заболевания болезнью Альцгеймера могут быть связаны с курением.

НАРУШЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИИ У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

У курильщиков выше вероятность бесплодия. Курящим женщинам по сравнению с некурящими бывает труднее забеременеть, требуется больше времени для зачатия ребенка и чаще угрожают выкидыши. Кроме того, у мужчин курение ухудшает показатели численности, подвижности и морфологии (формы) сперматозоидов. Среди курильщиков, пытающихся зачать ребенка при помощи технологий вспомогательной репродукции, гораздо ниже доля успешных попыток, и иногда для достижения зачатия требуется провести вдвое больше циклов экстракорпорального оплодотворения.

ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Курение ухудшает кровоснабжение пенисного члена и может вызвать импотенцию (неспособность достичь эрекции). У курильщиков эректильная дисфункция возникает чаще, длится дольше или приобретает хронический характер, если мужчины не бросают курить в ранние годы жизни.

СИНДРОМ ВНЕЗАПНОЙ МЛАДЕНЧЕСКОЙ СМЕРТИ

Синдром внезапной младенческой смерти (СВМС) — внезапная, необъяснимая смерть ребенка в возрасте до одного года. Известно, что курение во время беременности повышает риск СВМС, и этот риск еще выше среди детей родителей, которые продолжают курить после рождения ребенка.

МЕНСТРУАЦИЯ И МЕНОПАУЗА

Курящие женщины чаще переживают болезненные ощущения во время менструации и более тяжелые климактерические симптомы. У курящих женщин менопауза наступает на 1–4 года раньше, поскольку курение подавляет формирование яйцеклеток в яичниках, вызывая утрату репродуктивной функции и дальнейшее снижение уровня эстрогена.

ВРОЖДЕННЫЕ ПОРОКИ

Курение может ухудшать морфологию сперматозоидов и повреждать их ДНК, вызывая пороки развития. В ходе ряда исследований было установлено, что детям курящих отцов угрожает повышенный риск заболеть раком. Курение матери во время беременности повышает вероятность рождения ребенка с расщелиной губы и/или неба. Также отмечено, что у мужчин, чьи матери курили во время беременности, плотность сперматозоидов ниже, чем у мужчин, чьи матери никогда не курили.

ПОТЕРЯ ЗРЕНИЯ

Курение вызывает многочисленные болезни глаз, которые при отсутствии лечения могут привести к постоянной потере зрения. У курильщиков чаще по сравнению с некурящими развивается возрастная макулярная дегенерация — заболевание, приводящее к необратимой потере зрения. Возрастная макулярная дегенерация снижает способность людей читать, управлять автомобилем, распознавать лица и цвета и воспринимать мелкие детали предметов. У курильщиков также выше риск развития катаракты, помутнения хрусталика глаза, блокирующего свет. Катаракта (11) вызывает расстройство зрения, восстановление которого возможно только хирургическим путем. Согласно новым данным, курение вызывает также глаукому — заболевание, характеризующееся повышением внутреннего давления и способное привести к дефектам поля зрения. Табачный дым раздражает глаза и усугубляет «синдром сухого глаза» у курильщиков и окружающих людей, которые подвергаются воздействию вторичного табачного дыма, особенно у тех, кто носит контактные линзы.

ПОТЕРЯ СЛУХА

Известно, что у детей младше 2 лет, чьи родители курят, воздействие вторичного табачного дыма дома может вызвать болезнь среднего уха. Хронический средний отит (болезнь среднего уха) является распространенной причиной приобретенного ухудшения слуха (12) и глухоты. Взрослые курильщики чаще страдают потерей слуха, вызванной длительным воздействием курения на кровоснабжение уха. Невнимание к проблеме потери слуха может иметь значительные социальные, эмоциональные и экономические последствия.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

У курильщиков нередко возникают такие расстройства пищеварительной системы, как язва желудка, воспалительные заболевания кишечника, в частности болезнь Крона, и онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта. Воспалительные заболевания кишечника нередко выражаются в виде колик в животе, длительных эпизодов диареи, лихорадки и ректального кровотечения.

ОСЛАБЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

Компоненты табачного дыма ослабляют иммунную систему, подвергая курильщика риску легочных инфекций. Кроме того, курильщики с генетической предрасположенностью к аутоиммунным заболеваниям подвержены повышенному риску нескольких заболеваний, включая ревматоидный артрит, болезнь Крона, бактериальный менингит, послеоперационные инфекции и онкологические заболевания. У лиц с ослабленным иммунитетом, в частности живущих с муковисцидозом, рассеянным склерозом или раком, курение повышает вероятность развития связанных с болезнью сопутствующих осложнений и риск преждевременной смерти. Эффект подавления табачком иммунной системы подвергает людей, живущих с ВИЧ, повышенному риску развития СПИДа. Средний показатель утраченных лет жизни среди ВИЧ-позитивных курильщиков составляет 12,3 года — вдвое больше количества лет, утрачиваемых некурящими с положительными ВИЧ-статусом.

ОСЛАБЛЕНИЕ КОСТНЫХ ТКАНЕЙ

Моноксид углерода — основной токсичный газ в составе выхлопных газов и табачного дыма — легче кислорода связывается с гемоглобином крови, ограничивая передачу кислорода тканям организма. У курильщиков повышена вероятность снижения плотности костной ткани, чаще происходят переломы и возникают серьезные осложнения, такие как медленное сращение или несращение переломов.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА КОЖУ

Курение табака повышает риск развития псориаза (13) — неинфекционной воспалительной поражения кожного покрова, в результате которого по всему телу образуются чешуйки, моляющие пятна. Курение ведет к преждевременному старению кожи, вызывая потерю белков, отвечающих за эластичность кожи, снижая уровень витамина А и нарушая кровоснабжение. У курильщиков кожа чаще становится сухой, грубой и морщинистой (14), особенно вокруг губ и глаз.

