**КУРЕНИЕ И ОРГАНЫ-МИШЕНИ**

Курение – самое пагубное пристрастие человека. Опасные химические соединения, находящиеся в табачном дыме, они проникают в организм, постепенно разрушая все органы и ткани. Вред сигарет давно доказан учеными и медиками, проведены тысячи исследований.

О том, какие удары наносит табакокурение здоровью человека, рассказывают ведущие оренбургские доктора:

**КУРЕНИЕ И ЛЁГКИЕ**

**Амиржан Кулбаисов, главный внештатный пульмонолог минздрава Оренбургской области:**

– Курение вызывает множество хронических заболеваний, в том числе органов дыхания. Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) сегодня выходит на третье место в мире по показателю смертности населения (после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний). И в основе ХОБЛ лежит курение. Вот почему во всех странах, и в России в том числе, ведут непримиримую борьбу с этой пагубной привычкой – например, приняты законы о запрете курения в общественных местах. Вдыхание табачного дыма, содержащего тысячи вредных веществ, яды, не проходит бесследно. Развивается длительное воспаление дыхательных путей, а это – основа для возникновения многих заболеваний лёгких, в том числе злокачественных новообразований.

Стоит отметить, что не менее опасно и пассивное курение, и курильщик должен понимать, что невольно наносит вред не только собственному здоровью, но и окружающих – это и близкие люди, дети, пожилые родители.

**Безопасного курения нет!**

– Сегодня говорят о якобы безопасной альтернативе – электронных сигаретах, кальянах, вейпах. Скажу так: не надо искать альтернативы в заведомо вредном деле. Дыхательные пути человека физиологически не рассчитаны на вдыхание инородных веществ, будь то никотин или какие-то эфирные масла, продукты распада которых тоже обладают канцерогенным действием. То есть пары при курении кальянов, вейпов столь же пагубны для наших дыхательных органов, и говорить, что есть какие-то легкие варианты курения – это большая ошибка.

**Если бросить курить, можно ли восстановить здоровье?**

– Человеческий организм очень пластичен, и прекращение табакокурения позитивно повлияет на все прогнозы, включая продолжительность жизни: отказ от сигарет на любом этапе – в 45, 65 или 75 лет – в любом случае прибавляет годы жизни. Это даст возможность восстановить защитные силы организма, восстановить здоровье.

Хочу отметить, что курение – это не физическая зависимость, а психическая. Если заядлый курильщик сразу откажется от табака – с ним ничего не случится: ни сосудистой катастрофы, ни проблемы с легкими, ни с каким другим органом, ни с какой функцией.  Поэтому очень важна личная мотивация человека. Я знаю пациентов, которые прекратили курить одномоментно. Один мужчина сказал: «Я стал отцом, всё – курить не буду». Кому-то нужен визит к врачу, грамотные рекомендации человека в белом халате – это всегда убедительно, авторитетно и эффективно.

Я как пульмонолог настоятельно рекомендую отказаться от курения!

**КУРЕНИЕ И ОНКОЛОГИЯ**

**Константин Щетинин, главный внештатный онколог минздрава Оренбургской области:**

– Курение является этиологическим фактором возникновения порядка 30% злокачественных новообразований. И наиболее часто связаны с курением такие локализации, как опухоли полости рта, языка, пищевода, желудка, мочевого пузыря, шейки матки. Есть сильная взаимосвязь между стажем курения, количеством выкуриваемых сигарет и вероятностью заболеть раком. Больший риск возникновения злокачественных новообразований у тех, кто начал курить до 15 лет. Тем не менее отказ от сигарет очень важен, есть доказательства, что прекращение табакокурения даже у людей с большим стажем во много раз снижает риск смерти.

Я призываю всех, кто курит, отказаться от этой пагубной привычки и быть здоровым!

**КУРЕНИЕ И СЕРДЦЕ**

**Ирина Милюкова, врач по медицинской профилактике Оренбургского областного центра общественного здоровья**:

– Мало кто задумывается о том, как сильно курение влияет на сердечно-сосудистую систему. Никотин вызывает длительный спазм сосудов, что провоцирует развитие артериальной гипертонии. Оксид углерода, который выделяется при горении и курении, блокирует кислород в гемоглобине в крови, тем самым нарушает тканевое дыхание. То есть человек, который курит, находится постоянно в кислородном голодании, все его органы и системы страдают, реакции идут неправильно, накапливаются вредные продукты обмена, и это очень вредит сердцу и сосудам. Возрастает риск инфарктов и инсультов, причем даже в молодом возрасте.

**КУРЕНИЕ И КОЖА**

**Сергей Андреев, врач-дерматовенеролог, заведующий организационно-методическим отделом Оренбургского областного клинического кожно-венерологического диспансера:**

– Кожный покров в первую очередь реагирует на употребление табака, поскольку здесь идет двойное токсическое действие. Во-первых, сигаретный дым влияет на роговой слой эпидермиса, во-вторых, вредные вещества, которые всасываются в кровоток, доставляются до клеток кожи и оказывают токсический эффект. Курение является доказанным фактором риска таких заболеваний, как контактный аллергический дерматит, экзема кисти, псориаз, генерализованная крапивница. Имеется четкая взаимосвязь между плоскоклеточным раком кожи и употреблением табака. Вероятность смерти от меланомы в 2 раза выше среди курящих. Но если человек бросает курить, эти риски снижаются.

**ЛИЦО КУРИЛЬЩИКА**

– Главный признак, который доказывает, что человек курит, это так называемое «лицо курильщика». Кожа становится мелкоморщинистой, теряет эластичность, провисает, приобретает сероватый оттенок. Человек начинает преждевременно стареть.  Проводилось даже такое исследование: сравнивали близнецов, один из которых курил, а другой нет. Так вот, первый старел намного быстрей, чем второй.

Курящие женщины и мужчины раньше своих сверстников седеют и теряют волосы.

Интересен факт, что у детей, пассивно употребляющих табачный дым (когда родители курят в их присутствии), отмечается гиперпигментация десен – то есть не только кожа, но еще и слизистые страдают.

Таким образом, табачный дым влияет на кожу напрямую и опосредованно. Эффекты разнообразны: от ускорения процессов старения до мутагенеза и развития онкологических заболеваний.