**Каков вред курения?**

**Ухудшение состояния кожи**. В табачном дыму содержится большое количество свободных радикалов. Они повреждают молекулы, из которых состоят клетки кожи, что приводит к преждевременному старению. Спазм сосудов, который наблюдается 30-90 минут после выкуривания одной сигареты, нарушает питание кожи и замедляет образование коллагена на 40%. Из-за дефицита эластичных волокон кожа приобретает дряблый, морщинистый вид и сероватый оттенок.

**Развитие кариеса.** Поток горячего воздуха с частицами смолы повреждает эмаль зубов. Она желтеет и покрывается микротрещинами. Постепенно трещины увеличиваются, в них проникают [бактерии](https://www.polismed.com/subject-bakterii.html) и кислоты, разрушая более глубокие слои зуба и вызывая [кариес](https://www.polismed.com/subject-karies.html). Это приводит к тому, что 45% курильщиков старше 65 лет не имеют своих зубов. Среди некурящих этот показатель ниже в 2 раза.

**Воспалительные заболевания органов дыхания.** Табачный дым, насыщенный едкими частицами, раздражает слизистую оболочку рта, гортани, трахеи и бронхов вызывая ее атрофию. Она становится тонкой и хуже выполняет свои защитные функции. Ворсинчатый эпителий, который должен выводить наружу инородные частицы и микроорганизмы, не справляется со своей задачей. Легкие засоряются, создаются благоприятные условия для размножения бактерий. Поэтому курильщики часто болеют бронхитом и пневмонией. Так, 90% людей, имеющих стаж курения более 7 лет, страдают от «бронхита курильщика».

**Хроническая эмфизема легких.** В мелких бронхах и альвеолах легких откладывается табачный деготь. Это вещество приводит к разрушению клеток. Мелкие бронхиолы спадаются и при выдохе давление в легких резко увеличивается. Стенки альвеол истончаются и разрушаются, приводя к образованию полостей. Ткань легкого перестает быть эластичной и растягивается, что приводит к увеличению объема грудной клетки. Газообмен в легких нарушается. Они недостаточно обогащают кровь кислородом, организм испытывает кислородное голодание. По статистике 9 из 10 людей с эмфиземой – это курильщики. Заболевание развивается на протяжении 10-15 лет, если выкуривать по пачке сигарет в день.

[**Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки**](https://www.polismed.com/subject-jazvennaja-bolezn-zheludka-i-dvenadcatiperstnojj-kishki.html). От курения уменьшается выработка слюны, которая частично нейтрализует действие соляной кислоты в желудке. Табачный дым вызывает выделение пищеварительных соков в желудке и тонком кишечнике, даже если там нет пищи. Активные вещества разъедают слизистую оболочку органов пищеварения, приводя к появлению эрозий. Эти мелкие повреждения не заживают, а превращаются в язвы из-за ухудшения кровоснабжения и снижения иммунитета. Поэтому язва желудка у курильщиков встречается в 2 раза чаще, чем у их сверстников.

**Отравление нервной системы.** Никотин – яд, оказывающий токсическое действие на нервную систему. Этот токсин поражает нервную систему: головной мозг и клетки промежуточных нервных узлов, которые управляют работой внутренних органов. Никотин нарушает прохождение нервных импульсов от мозга к органам и мышцам. Это приводит к снижению всех видов чувствительности. Курильщики не так ярко чувствуют вкус и аромат, у них нарушено осязание, часто наблюдается озноб. Нарушение нервной регуляции приводит к расстройству пищеварения: запорам и болезненным [спазмам кишечника](https://www.polismed.com/subject-spazmy-v-zhivote.html).

**Инсульт.**У курильщиков риск ишемического [инсульта](https://www.polismed.com/subject-insul-t.html) (связанного с нарушением кровообращения) повышается в 2 раза. Это результат резкого сужения сосудов мозга или закупорки одного из них сгустком крови. Слабость сосудов и кратковременное повышение давление во время курения становятся причиной разрыва сосуда, сопровождающегося кровоизлиянием в мозг – геморрагического инсульта. У курящих людей он случается в 4 раза чаще, чем у их сверстников.

**Раковые опухоли**. Канцерогенные компоненты табачного дыма проникают в кровь и разносятся по организму. Они повреждают ДНК клеток. Такие клетки с измененным генетическим материалом становятся основой раковой опухоли. Угнетение иммунитета приводит к тому, что в организме вырабатывается недостаточно клеток-киллеров. Их задача распознавать и уничтожать мутировавшие клетки. У курильщиков этот механизм защиты от рака нарушен, и они часто становятся жертвами онкологических заболеваний. Так 90% случаев рака легких вызваны курением. Рак часто поражает и другие органы: губы, гортань, пищевод, желудок, печень, почки, простату, прямую кишку, поджелудочную и щитовидную железы.

**Остеопороз**. Токсины табака стимулируют выработку двух белков, которые отвечают за вымывание кальция из костей. Эти вещества активизируют клетки-остеокласты, которые отвечают за разрушение старой костной ткани. Поэтому у курильщиков кости разрушаются быстрее, чем восстанавливаются.

**Нарушения работы сосудов.** Под влиянием продуктов сгорания табака, стенки [сосудов](https://www.polismed.com/subject-bolezni-sosudov.html) становятся плотными, недостаточно эластичными, ломкими и покрываются трещинами. В крови увеличивается содержание холестерина, который откладывается на стенках в виде атеросклеротических бляшек. Они сужают просвет сосуда. Возрастает вероятность образования тромба и воспаления стенки вены вокруг него. Отрыв тромба может стать причиной внезапной смерти. Сужение коронарных сосудов, обеспечивающих роботу сердца, провоцирует развитие ишемической болезни сердца и инфаркта.

**Облитерирующий эндартериит.** У курильщиков кровоток в конечностях снижен на 35-40%. Причина кроется в хроническом спазме сосудов и отложении на стенках сосудов атеросклеротических бляшек. К тому же нарушение проведения нервных импульсов приводит к снижению чувствительности. Заболевание начинается с быстрой утомляемости, перемежающейся хромоты. Позже, лишенные кровоснабжения и иннервации ткани отмирают, и начинается гангрена.

**Медленное заживление ран.** Ухудшение кровообращения и снижение обмена веществ приводят к тому, что клетки кожи делятся не достаточно активно. В результате заживление ран происходит медленнее. Замечено, что у курящих людей на 50% больше ширина рубца, образовавшегося на месте операционных швов.

**Ухудшение зрения и слезоточивость**вызваны раздражающим действием табачного дыма и атрофией зрительного нерва. При повышенной чувствительности у курящих людей может наблюдаться отек век. Сужение сосудов глазного яблока нарушает функции сетчатки, приводит к гибели ее клеток, что негативно сказывается на остроте зрения.

**Проблемы в половой сфере**. Преждевременное семяизвержение, снижение [потенции](https://www.polismed.com/subject-impotencija.html), ухудшение качества спермы – эти проблемы связывают с нарушением кровоснабжения половых органов. Вследствие сужения сосудов и повреждения артерий ухудшается приток крови к половому члену, что снижает качество эрекции. Сперматозоиды курильщиков недостаточно подвижны и менее способны к оплодотворению, так как подверглись воздействию никотина и других веществ. Если слияние яйцеклетки и поврежденного никотином сперматозоида все же произошло, то плод хуже прикрепляется к стенке матки.

[**Нарушения менструального цикла**](https://www.polismed.com/subject-menstrual-nyjj-cikl-i-menstruacija.html)**.** Длительные, обильные, болезненные, нерегулярные месячные и ранняя [менопауза](https://www.polismed.com/subject-menopauza.html) у курильщиц наблюдаются на 50% чаще, чем у некурящих женщин. Работа женских половых органов тесно связана с функционированием нервной системы и сосудов, которые страдают от действия никотина.

**Осложнения беременности.** Курение повышает риск развития [внематочной беременности](https://www.polismed.com/subject-vnematochnaja-beremennost.html) в 2,5 раза, риск прерывания беременности на 25%, риск отслоения плаценты на 50%. Риск рождения недоношенного ребенка возрастает в 2 раза. Протекание беременности зависит от функционирования сосудов матки и плаценты. Курение вызывает их сужение, и ребенок получает недостаточно кислорода и питательных веществ. Кроме того нарушения в нервной регуляции приводят к сокращению матки и изгнанию из нее плода.

**Врожденные пороки развития у плода.** Черепно-лицевые аномалии (волчья пасть и заячья губа), [пороки сердца](https://www.polismed.com/subject-porok-serdca.html), [паховая грыжа](https://www.polismed.com/subject-gryzha-pakhovaja-pupochnaja-bedrennaja.html), косоглазие – риск развития этих патологий повышается на 25-50%. Если мозг ребенка испытывает кислородное голодание, то высока вероятность рождения ребенка с психическими отклонениями и задержкой умственного развития. У 40% детей, чьи матери курили во время беременности, повышена склонность к судорогам.

**Частые простудные заболевания и инфекции:** туберкулез, грибковые пневмонии, [грипп](https://www.polismed.com/subject-gripp.html), [коклюш](https://www.polismed.com/subject-kokljush.html). Курение приводит к снижению числа клеток, обеспечивающих защиту легких – лёгочных лимфоцитов. К тому же в крови курильщиков недостаточно иммуноглобулинов – антител, распознающих и атакующих [вирусы](https://www.polismed.com/subject-virusy.html) и [бактерии](https://www.polismed.com/subject-bakterii.html).