

Опасная привычка

По данным статистики, количество курильщиков у нас неуклонно уменьшается. Но в целом по стране, без разделения по полу и возрасту, курит 35% взрослого населения. А если взять отдельно мужчин, то там курильщиков более 40%. Почему курение так опасно? Вещества, которые мы вдыхаем, а это не только никотин, сужающий сосуды и нарушающий циркуляцию крови на периферии, но и еще около 50 токсических соединений, вызывают рак. И не только рак легкого, но и рак гортани, поджелудочной железы, толстой кишки. Если сложно сразу отказаться от курения полностью, то следует, хотя бы уменьшить количество ежедневно выкуриваемых сигарет.

Курение – фактор риска номер один всех сердечно-сосудистых заболеваний, той же артериальной гипертензии, хронической обструктивной болезни легких. Но от этого фактора риска мы можем сами себя избавить.

Есть еще один негативный момент в курении, когда страдает окружение любителя сигарет, становясь пассивными курильщиками. Родные и близкие, которые не курят, находясь с курильщиком в одном помещении, вдыхают все вредные вещества, находящиеся в табаке. Они могут также заболеть раком легкого или раком гортани. Кроме того, токсические вещества, которые выделяются при выдыхании дыма, пропитывают все поверхности в доме и, накапливаясь, со временем могут привести к развитию онкологических заболеваний.

Кузнецова Ольга Юрьевна

Главный внештатный специалист по терапии и общей врачебной практике
Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, заведующая кафедрой
семейной медицины ФГБОУ ВО СЗГМУ им. И.И. Мечникова Минздрава России,
доктор медицинских наук, профессор.