**Ещё раз о вреде курения.**

Ежегодно каждый третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения. Опасность табачной и никотинсодержащей продукции, включая изделия с нагреваемым табаком, растворы, жидкости или гели с содержанием жидкого никотина, вейпы, порошки, смеси для сосания, жевания, нюханья, обусловлена содержанием в ней никотина. Никотин действует как нейротоксин. При малых дозах вызывает возбуждение нервной системы, угнетение дыхания, повышение кровяного давления, воздействует на желудочно-кишечный тракт, вызывая тошноту, рвоту. В больших дозах вызывает паралич нервной системы, остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности, смерть. Многократное поглощение никотина формирует никотинизм – хроническое отравление, в результате которого ухудшаются память и работоспособность. Влияние никотина изменяет работу всех систем органов, развивает психологическую и физическую зависимость. Физическая и психологическая никотиновая зависимость формируется на протяжении нескольких лет. Со временем курение оказывает негативное влияние на работу внутренних органов, состояние кожи, психологическую устойчивость человека и здоровье в целом.
 Последствия длительного курения включают в себя:

* развитие гипертонии;
* повышение риска появления [аритмии](https://polyclinika.ru/tech/aritmiya-prichiny-simptomy-lechenie/), [инфаркта миокарда](https://polyclinika.ru/tech/infarkt-prichiny-simptomy-stadii-posledstviya-lechenie/) и [инсульта](https://polyclinika.ru/tech/insult-prichiny-simptomy-lechenie-reabilitatsiya/);
* [тромбоз](https://polyclinika.ru/tech/tromboz-simptomy-diagnostika-lechenie/) легких;
* повышение вязкости крови;
* накопление холестерина и его скопление на стенках сосудов в виде бляшек;
* гипоксию.

 Кроме того, небольшая часть компонентов дыма от сигарет вместе со слюной попадает в пищевод. Это провоцирует развитие раздражения желудка, стенок пищевода и полости рта. Зубы могут пожелтеть, а эмаль стать хрупкой. Курение затормаживает процессы переваривания пищи и вызывает такие заболевания ЖКТ, как колит, [язвенную болезнь](https://polyclinika.ru/tech/yazva-zheludka-simptomy-lechenie-dieta-pri-obostreniyakh/), [гастрит](https://polyclinika.ru/tech/gastrit-prichiny-simptomy-lechenie-dieta-pitanie/).

 Также стоит отметить, что курение постепенно убивает клетки мозга и приводит к его атрофии. Такие процессы влекут за собой снижение когнитивных способностей человека и нарушение мозгового кровообращения. Состояние здоровья легких и их функционирование после курения также меняется. Никотиновая зависимость – это прямой фактор, который провоцирует развитие хронической обструктивной болезни легких. Состояние проявляется постоянным кашлем, одышкой и слабостью курильщика.

 Несколько лет назад на прилавках появились вейпы — это устройства для испарения курительных жидкостей, при нагревании которых образуется пар. Их пропагандировали как безопасную альтернативу привычным никотиновым сигаретам. Вейпы наиболее популярны среди подростков и молодежи. Устройства могут быть разного дизайна и размера: в виде коробочек с трубкой-насадкой или длинных цилиндров. Помимо электронных сигарет и мини-кальянов, продаются жидкости для заправки вейпов с различными ароматическими свойствами. Вейп похож на ингалятор: внутри него нагревается и закипает жидкость, в результате чего образуется пар для вдыхания. Некоторые виды жидкостей для вейпа содержат никотин, влияние которого на организм хорошо изучено. Он замедляет развитие мозга подростков, плохо влияет на память, концентрацию, самоконтроль и способность к обучению. Другими побочными эффектами, в том числе от постоянного курения вейпа с безникотиновыми жидкостями, считают ослабление иммунитета, повреждение тканей легких и сердца. То есть вейп, как и сигареты, негативно влияет не только на легкие, но и на другие системы организма и общее состояние здоровья.

Кроме того вредное влияние курение оказывает не только на здоровье самих курильщиков, но и на людей, которые находятся рядом. Находясь в одном помещении с активным курильщиком в течение часа, некурящий человек вдыхает порцию табачного дыма, которая равноценна выкуриванию половины сигареты. Постоянное раздражение слизистой дыхательных путей табачным дымом ведет к формированию хронических ринитов, фарингитов, бронхитов. Бронхиальная астма развивается при пассивном курении в 5 раз чаще, чем у людей, огражденных от действия табачного дыма. Компоненты табачного дыма раздражают и сушат слизистую глаз, сужают сосуды, что ведет к нарушению трофики роговицы. Помимо частых конъюнктивитов, длительное пребывание в задымленном помещении вызывает снижение остроты зрения. Пассивное курение оказывает негативное влияние на репродуктивную систему как мужчин, так и женщин. В семьях, где курит один или оба родителя, в несколько раз увеличивается заболеваемость ребенка респираторными заболеваниями, бронхитами, пневмониями. Происходит формирование минимальных мозговых дисфункций, которые проявляются задержкой речевого развития и мелкой моторики, что в дальнейшем вызывает проблемы с усвоением учебного материала, плохую адаптацию в коллективе, особенности поведения в школе.

 В этой связи Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Кировской области в Вятскополянском районе призывает всех граждан, употребляющих табак или никотинсодержащую продукцию, сделать шаг к избавлению от этой вредной привычки и отказаться от курения.

Ведущий специалист-эксперт

Территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по Кировской области

в Вятскополянском районе Хабибрахманова Р.Р.