



Курение – самая распространённая вредная привычка, ведущая к развитию многих смертельно опасных заболеваний. Табачный дым содержит более 4000 соединений, из которых 250 являются токсичными или канцерогенными.

Доказано, что по причине курения курильщик теряет 10 лет жизни. Курение опасно в любой форме и количестве, включая и новые формы, его потребления – электронные сигареты и вейпы. Курение значительно повышает риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта, способствует развитию рака легкого, рака молочной железы, рака желудка и еще 15 разновидностей рака различных локализаций. У курящих лиц значительно ослаблен иммунитет, они чаще, продолжительнее и тяжелее болеют бронхолегочными заболеваниями, а более половины больных туберкулезом были курильщиками.

Курение отрицательно влияет на репродуктивную систему мужчин и женщин, вызывает гормональные нарушения и бесплодие, а если беременность у женщины наступила – повышен риск возможных её осложнений. Курение способствует развитию остеопороза и, как следствие, переломов костей. Преждевременное старение и плохой внешний вид – это тоже последствия курения. Люди, которые курят в присутствии других некурящих лиц, наносят значительный риск и их здоровью.

Табакотушение негативно отражается и на стоматологическом здоровье. Никотин и тысячи смолистых веществ сначала попадают в ротовую полость, а затем разносятся по всему организму. Пожелтение и потемнение эмали зубов – самая распространенная проблема курильщиков. Изменение цвета эмали происходит под воздействием смол сигаретного дыма, которые действуют на неё.

Неприятный запах изо рта – не менее приятное последствие курения. Возникает за счёт накопления продуктов горения на языке, зубах и слизистой оболочке полости рта. В результате создаются благоприятные условия для размножения бактерий, выделяющих соединения серы. Помимо этого, никотиновые смолы нарушают функцию слюнных желез, приводящую к появлению сухости. Бактерии в паре с сухостью во рту и приводят к появлению неприятного запаха изо рта.

Болезни дёсен – еще одно последствие курения. За счёт появления сухости во рту и

вязкости слюны процесс «омывания» эмали зубов слюной нарушается, в результате на зубах появляется мягкий зубной налёт. Со временем он минерализуется, превращаясь в твёрдый, который давит на десну и вызывает её воспаление. Нелеченные вовремя болезни дёсен ведут к потере здоровых зубов.

Рак ротовой полости – страшное последствие курения, о котором говорится не так часто, как о раке легких. Однако в 90% именно злоупотребление сигаретами становится причиной случаев заболеваний раком полости рта. Курение нарушает процессы обновления клеток слизистой оболочки полости рта, что совместно с сухостью полости рта ведёт к повышенному ороговению слизистой оболочки рта и развитию предраковых заболеваний. Рак полости рта сегодня в мире стоит на 4 месте, как причина летальности среди других раков. Научно доказано, что риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза в сравнении с некурящими.

Снижение степени выраженности вкусовых ощущений у курящих происходит за счёт покрытия языка вязкой густой слизью, затрудняющей контакт пищи со вкусовыми рецепторами языка. Из-за этого курильщики часто добавляют излишнее количество сахара, соли и других приправ в еду, что наносит существенный вред здоровью.

Важно знать, что абсолютно все виды табачной продукции: сигареты, трубки, жевательный табак приводят к указанным ранее заболеваниям и стоматологическим проблемам.

Ошибочно думают те любители выкурить сигарету, что они здоровее, удачливее, выше других и пагубное действие от курения их не коснётся. Но, это далеко не так. Возможно, опасные последствия от курения возникнут у них не сразу, но всё равно когда-то обязательно возникнут! И если вы хотите сохранить своё здоровье – бросьте курить!

М.В. Филимонова врач-методист ГБУЗ «ВРЦОЗиМП»