

## КУРЕНИЕ И СОСУДЫ

*Абдакимова Бахтигул Илхомиддин кизи*  
*Ташкентская Медицинская Академия*

**Аннотация:** Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха<sup>[1][2]</sup>, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях. Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

**Ключевые слова:** галитоз. табакокурения нефроангиосклероз импотенция макулодистрофия

О том, что курить вредно, наверняка слышал каждый. Но не все знают, насколько обширное влияние курение оказывает на организм человека. От курения страдают практически все органы и системы. Особенно курение вредно для беременных и кормящих женщин. Подробнее о воздействии курения на организм нам рассказала главный внештатный психиатр-нарколог Министерства здравоохранения, семьи и социального благополучия Ульяновской области Ольга Павловна Ведянова.

### **Органы дыхания**

Для органов дыхания опасен не только никотин, но и другие содержащиеся в табачном дыме вещества, в том числе продукты горения. Они оседают в дыхательных путях, разрушая стенки альвеол легких. Длительное курение провоцирует такие тяжелые заболевания как рак легких, бронхит, эмфизему. Отметим, что жертвой табачного дыма становится не только курящий, но и окружающие, которые становятся пассивными курильщиками.

### **Ротовая полость**

Курение приводит к потемнению зубной эмали и отложению зубного налета. Также курение вызывает неприятный устойчивый запах изо рта – галитоз. Способствует развитию воспалительных и инфекционных заболеваний десен и костей, которые удерживают зубы на месте. При курении в полости рта выделяются токсины и канцерогенные вещества, что приводит к развитию рака ротовой полости. Опухоль может развиваться на внутренней стороне щек, языке или губах.

## Система кровообращения

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у курильщиков значительно повышается. Курильщики часто становятся жертвой инфарктов и инсультов. Под действием никотина нарушается кровообращение, происходит спазм сосудов, в сосудах образуются атеросклеротические бляшки, изменяется вязкость крови, что ведет к образованию тромбов, которые закупоривают сосуды. Кроме того, курение может вызвать рак крови. По данным крупномасштабного исследования CARTA, при использовании метода менделевской рандомизации было показано причинно-следственная связь между курением развитием сердечной недостаточности, посредством увеличения уровня сердечного ритма в покое<sup>[28]</sup>. Ключевую роль в факторе риска развития сердечно-сосудистых заболеваний выполняет именно никотин, действие которого увеличивает частоту сердечных сокращений и изменяет сократимость гладких мышечных волокон в сосудистых стенках, тем самым создавая нагрузку на сердечно-сосудистую систему в целом

Американский кардиолог из Brigham and Women's Hospital (Бостон, Массачусетс) выяснил, что курение приводит к увеличению массы и гипертрофии левого желудочка сердца за счёт утолщения миокарда, что повышает риск развития сердечной недостаточности. Курильщики, у которых нет ишемической болезни сердца, ни инфарктов, ни инсультов, в левом желудочке сердца происходили изменения — увеличивался его размер, и изменялась форма. Это приводит к ухудшению сердечной функции

## Кожные покровы

Курение вызывает сужение кровеносных сосудов, что уменьшает приток крови, приводит к нарушению процессов дыхания и питания кожи. У курильщиков кожа постепенно начинает приобретать желтоватый либо сероватый оттенок. Процесс старения у них протекает быстрее, чем у некурящих. Химические вещества табачного дыма разрушают коллаген и эластин – волокна, отвечающие за упругость и эластичность кожи. Кожа со временем теряет эластичность, «плывет» овал лица. При длительном курении появляется пигментация кожи. Мимика во время курения приводит к формированию морщин вокруг рта.

## Нервная система

Никотин оказывает попеременно возбуждающее и угнетающее воздействие на нервную систему человека. При курении через дыхательные пути никотин быстро поступает в головной мозг. Происходит спазм сосудов, это приводит к кислородному голоданию (гипоксии). Отсюда возникают проблемы со зрением,

слухом, снижается память, снижается работоспособность. Впоследствии это может привести к инсульту.

### **Мочеполовая система**

Никотин, канцерогенные вещества, содержащиеся в табачном дыме, и продукты их обмена в основном выделяются через мочевыводящие пути. Среди курильщиков распространены заболевания почек, рак мочевого пузыря. Поражение артерий почек приводит к такому заболеванию как нефроангиосклероз. Вещества, содержащиеся в табачном дыме, отрицательно влияют на половые железы. Курение является одной из частых причин мужского бесплодия. Большое значение имеет количество выкуриваемых сигарет и стаж курения. У женщин курение может провоцировать развитие аднексита и фиброзно-кистозной мастопатии.

Материал подготовлен при содействии Центра медицинской профилактики и формирования здорового образа жизни

### **Бесплодие и импотенция**

Исследователями отмечается корреляция курения с импотенцией. Для мужчин, выкуривающих в день по две пачки сигарет, риск стать импотентами на 40 % выше, чем для некурящих. Для мужчин, выкуривающих 20 сигарет в день, вероятность стать импотентом выше на 24 % по сравнению с некурящими. Для тех, кто курит больше 20 сигарет ежедневно, это число возрастает до 39 %. Причиной является поражение никотином и смолами кровеносных сосудов, отвечающих за кровенаполнение пениса во время сексуального возбуждения. При этом риск развития импотенции остаётся даже после прекращения курения. К риску возникновения импотенции приводит также курение кальяна.

Курение также способствует ухудшению качества спермы, что подтверждается исследованиями. Сперматозоиды курильщиков содержат больше повреждённой ДНК, а их активность значительно ниже, чем у некурящих мужчин

### **Психические заболевания**

Высокая встречаемость шизофрении и депрессивных расстройств среди курящих была обнаружена достаточно давно: наблюдалась высокая встречаемость курения среди людей, больных депрессией, так и высокая частота встречаемости депрессии среди курильщиков<sup>1</sup>. Однако не было объяснено, шизофрения или депрессия приводит к увеличению табакокурения, или курение приводит к развитию психических заболеваний. По результатам менделеевской рандомизации было показано, что именно курение является значимой причиной риска развития шизофрении и депрессии. Для шизофрении курение увеличивает риск развития этого заболевания в 2,27 раза, для депрессии в 1,99 раз, кроме

этого обнаруживаются дозозависимые эффекты курения на риск этих заболеваний. Никотин действуя на никотиновый холинэргический рецептор стимулирует выброс нейромедиаторов, таких как дофамин и серотонин<sup>1</sup>, в то же время на экспериментальных данных показано, что длительная стимуляция серотониновой системы приводит к развитию депрессивных расстройств

### **Ухудшение зрения**

Курение может оказать токсическое действие на сетчатку и явиться одним из факторов развития макулодистрофии.

### **Возникновение зависимости**

Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. Вырабатывается определённая привычка, ритуал курения, без которого человек не может полноценно жить. Иногда такие люди ищут повод, чтобы покурить, «перекуривают», при обсуждении какого-либо дела, либо просто общаясь, или чтобы «убить» время, тянясь за сигаретой.

При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что всё внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей (сосредоточение на работе, утоление голода, отдых, сон и т. д.) уходят на второй план. Появляется невозможность сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать.

### **Курение во время беременности**

Курение во время беременности может вызвать СДВГ у ребёнка.

Учёные доказали, что курение во время беременности вызывает изменения на генетическом уровне. Страдает более шести тысяч участков ДНК: на поверхности белков появляются специфические «метки», что может привести и к нарушению функционирования этих генов.

Учёные из Германии выяснили, что дети, подвергшиеся воздействию никотина, могут иметь проблемы со слухом из-за неправильного развития слуховой области в мозге. Это область мозга, которая используется при анализе звуковых паттернов. А нарушение слуха влечёт за собой трудности развития речи, плохую обучаемость. Врачи также утверждают, что курение может привести к преждевременным родам или к проявлению синдрома внезапной детской смерти у детей до 1 года.

Китайские исследователи провели метаисследование, в результате которого они выяснили, что у детей, чьи отцы курили, а матери подвергались пассивному курению, риск развития врождённых пороков сердца оказался во много раз больше.