

## Насколько вообще опасен никотин?



Никотин довольно токсичное соединение. Было доказана его ядовитость для хладнокровных животных и насекомых (поэтому раньше он использовался как инсектицид).

Люди, употребляющие никотин (внутрь и при курении) увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, возникновения врожденных дефектов у потомства и отравлений. Канцерогенные свойства самого никотина не были доказаны (что не отменяет канцерогенного эффекта курения).

## Правда ли, что курение защищает от болезни Паркинсона?

В 2007 году Гарвардская школа здравоохранения опубликовала результаты исследований развития болезни Паркинсона среди курящих и не курящих людей. Было выявлено, что курящие люди значительно реже страдают этим заболеванием. Однако, это доказывает лишь то, что в сигаретах могут содержаться некие вещества, обладающие защитными свойствами в отношении нервных клеток, и само по себе курение не может считаться «лекарством от паркинсонизма». Множество токсичных веществ, содержащихся в табачном дыме, могут вызывать другие серьезные заболевания, например, различные формы слабоумия (включая болезнь Альцгеймера), встречаются у курильщиков в среднем на 50% чаще, чем у некурящих.



## Электронная сигарета действительно помогает бросить курить?

Вопреки тому, что утверждают в рекламе продавцы электронных сигарет, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не рассматривает их в качестве обоснованного лечения для курильщиков. «Электронная сигарета не является доказанным средством никотинозамещающей терапии... ВОЗ не располагает научными данными, подтверждающими безопасность и эффективность этого изделия» (цит. д-р Ала Алван (Ala Alwan), помощник Генерального директора, представляющий Кластер неинфекционных болезней и психического здоровья ВОЗ).



ФБУЗ "ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ"

# ВОПРОСЫ О КУРЕНИИ



## Насколько велик риск развития рака при курении?

Американский Центр по контролю и предотвращению заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention) сообщает, что в табачном дыму содержатся около 4800 различных химических веществ и соединений, 69 из которых являются доказанными канцерогенами. Это означает, что курящие люди увеличивают риск развития онкологических заболеваний – курение 2 пачек сигарет в день повышает риск развития рака в 50 раз по сравнению с теми, кто никогда не курил.

## Правда ли, что курение вызывает рак мочевого пузыря?

Этому действительно есть подтверждение. Согласно исследованиям Национального института рака США, в Америке каждый год регистрируется более 68000 новых случаев рака мочевого пузыря, однако, после того, как человек бросает курить, риск развития рака мочевого пузыря снижается на 40 процентов.

## Что такое ХОБЛ и как это связано с курением?

Хроническая обструктивная болезнь легких – заболевание, для которого характерно частично необратимое нарушение проходимости воздуха в легких, имеющее, как правило, неуклонно прогрессирующий характер и спровоцированное аномальной воспалительной реакцией

ткани лёгких на раздражение различными патогенными частицами и газами, например табачным дымом



Группу риска составляют, как правило, курильщики со стажем 20 лет, выкуривающие по одной пачке сигарет в день. Последствия развития ХОБЛ знакомы

многим курильщикам: сильный утренний «кашель курильщика», откашливание вязкой мокроты, постепенно нарастающая одышка и уменьшение переносимости фи-

$$\text{ИК} = \frac{(\text{число выкуриваемых сигарет в сутки} * \text{стаж курения в годах})}{20}$$

зических нагрузок, частые инфекции дыхательных путей.

## Что такое Индекс курильщика?

Это специальный индивидуальный показатель, оценивающий вклад курения как фактора риска здоровью. Индекс курильщика выражается в пачко-годах:

Индекс более 10 является достоверным фактором риска развития хронической обструктивной болезни легких.

## Насколько сигары безопаснее сигарет?

Никакая табачная продукция не может считаться «вполне безопасной». Более того, по мнению канадских токсикологов, дым сигар считается самым мутагенным среди средств курения.

Сигариллы также не отличаются от них «безопасностью».

## Правда ли, что кальян безопаснее сигарет?

По оценкам многочисленных исследований кальянный дым идентичен сигаретному. Ливанские ученые при моделировании процессов курения пришли к выводу, что один сеанс курения кальяна эквивалентен выкуриванию 100 сигарет.



Кроме того, курение кальяна имеет повышенную эпидемиологическую значимость – традиция курения «по кругу», даже применяя одноразовый мундштук не исключает заражения туберкулезом или гепатитом А, возбудители которых способны размножаться в трубках и воде устройства, при отсутствии должной дезинфекции кальяна.

## А что насчет жевательного табака?

Еще раз повторим, что любая форма постоянного употребления табака вредна! Употребление жевательного табака увеличивает риск развития рака полости рта на 80 %, рака пищевода на 60%. Риск рака легкого по сравнению с теми, кто вообще не употребляет табак, на 50% выше у людей жующих табак и на 90% выше у тех, кто его нюхает.

