

Smēkētāja kermenis

«Katrū astoto sekundi kāds mirst no smēkēšanas», ziņo Pasaules veselības organizācija. Pētījumi liecina, ka tie, kas sāk smēkēt pusaudžu vecumā (vairāk nekā 70%) un to turpina vismaz 20 gadu, mirst par 20-25 gadiem agrāk nekā tie, kas nekad nav smēkējuši. Veselību iedragā un nāvi izraisa ne tikai vēzis vai sirds slimības. Smēkēšanas nodarītais ļaunums organismam ir ļoti daudzveidīgs un bieži vien neatgriezenisks.

1. Matu zudums

Smēkēšana vājina imūnsistēmu, tā palielinot dažādu slimību risku. Smēkētājiem nereti veidojas kālā vīlkēde, raksturīgs arī pastiprināts matu zudums, cūlu veidošanās mutē, uz sejas, galvas matainājā daļā, uz rokām.

2. Kataraka

Uzskata, ka smēkēšana izraisa vairākas acu slimības vai paslīktina to gaitu. Smēkētāji par 40% biežāk cieš no kataraktu, proti, acs lecas apdulkošanās, kas atzītākās starus un var radīt akulumu. Katarakta smēkēšana izraisa dīvējādi: dūmiem kairinot acis vai nonākot plaušās, no kurienes kaitīgās kīmiskās vielas ar asins plūsmu nokļūst acis. Smēkēšana pārtīrīna arī tikklenes dzeltenā plankuma vecuma distrofiju, kas ir neatgriezenisks process.

Tikklenes dzeltenuma plankums nodrošina redzes asumu un spēju lasīt, vadīt automobili, pazīt sejas un krāsas, skaidri saskatīt priekšķētu detaljas.

3. Grumbas

Smēkēšana izraisa pārāgru ādas novēcošanos, jo samazina tās elastību, neļauj nodrošināt organismam nepieciešamos A vitamīna krājumus un negatīvi ietekmē asinsriti. Smēkētāju āda ir sausa, raupa un izvagota sīkam grumbībam, ipaši ap muti.

4. Dzirdes zudums

Smēkēšana bojā asinsvadu sieninām, tādējādi paslīktinot iekšējās auss apasināšanu. Smēkētāji var audzēt dzirdu agrāk nekā nesmēkētāji, viņi biežāk audzē dzirdu arī auss infekciju vai pārmērīga troksnā nedarbības dēļ. Smēkētājiem turklāt ir trīs reizes lielāks risks saslimt ar vidussausi iekaisumu, kas nereti rada tādās komplikācijas kā meningitis un sejas nerva paralīze.

5. Ādas vēzis

Lai gan smēkēšana nelizais melanomu, kas ir viena no bilstamākajām ādas vēža formām, smēkētāju izredzes nomirt no ūā audzēja pieaug. Smēkētājiem turklāt ir divreiz lielāks risks saslimt ar plakanšu vēzi, kas uz ādas veido sarkanus, zvīnainus plankumus.

6. Bojāti zobi

Smēkēšana pietiekami agresīvi ieteiktā mutes dobumu, veicinot zobi aplūkuma veidošanos, to dzeltenšanu un bojāšanos. Smēkētāju zobu veselības problēmas piemēklē pusotru reizi biežāk nekā pārējos.

7. Emfizēma

Smēkēšana izraisa ne tikai plaušu vēzi, bet arī plaušu emfizēmu gaisa pārmērīgu uzkrāšanos alveolās. Tādējādi samazinās plaušu spēja uzņemt skābekli un izvadīt ogļskābo gāzi. Smagos gadījumos elpošanas nodrošināšanai pacientiem pat nākams veikt traheotomiju, izdarot elpošā griezumu un ievadot gaisu plaušās ar ipasām paligierīcēm (sk. attēlā). Bieži vien smēkētāji cieš arī no hroniskā bronhīta, kas izraisa mokošu klepu un ievērojamu apgrūtināto elpošanu.

8. Osteoporoze

Tvana gāze ir indīgāka no automobilu izplūdes gāzēm. Tā ir arī tabakas dūmos un saistās ar asins esos hemoglobinu daudz labāk nekā skābeklis, kāsīgajam smēkētājiem par 15% samazinot asins spēju pārnest organismā. Tāpēc smēkētāju kauli zaudē blīvumā, vieglāk lūst un par 80% ilgāk dzīst. Smēkētāji ir uzņēmīgāki arī pret mugurkaula kaitēm. Kāds pētījums liecina, ka strādnieki, kas smēkē, pēc traumāni, nosprostošās rīku, kas var beigties ar infarktu vai insultu.

9. Sirds slimības

Treidala cilveku pasaulē mirst sirds slimību dēļ, un

smēkēšana ir viens no galvenajiem šo slimību riska faktoriem:

Attīstītājs valstis sirds slimības katru gadu nogalina ap miljonu cilvēku. No

smēkēšanas izraisītajam sirds un asinsvadu

slimībām šajās valstis ik gadu mirst vairāk nekā 600 000 cilvēku.

Smēkēšana pārtīra sirds ritmu,

paaugstina asinsspiedienu,

palielina hipertensijas

un arteriju nosprostošās rīku,

kas var beigties ar infarktu vai

insultu.

10. Kunča čūla

Smēkēšana mazina organisma pretestību baktērijām, kas izraisa kunča čūlu. Tā arī nomāc organisma spēju neutralizēt skābi pēc ēšanas, laujot tai saest kunču sienu. Smēkētāju čūlas ir grūtāk ārstēt, tām ir lielāka tendence attārtoties.

11. Pirkstu krāsa

Darva, ko satur cigaresu dūmi, sakrājas uz pirkstiem un nagiem, nokrāsojot tos brūni dzeltenus.

12. Dzemdes vēzis un spontāns aborts

Smēkēšana ir tikai palielina dzemdes un dzemdes kakla vēžu risku, tā rada arī sieviešu auglības problēmas un komplikācijas grūtniecības laikā un dzemdzībā. Smēkētājiem grūtniecības laikā, pieaug varbūtība, ka bērns piedzīms ar mazu svaru un slīktu veselību. Smēkētājiem 23 reizes biežāk novēro spontānu abortu un dzimst nedzīvi bērni. Tām par iemeslu ir augla skābekļi bāds un placetas patoloģijas, ko izraisa cigaresu dūmos esoša tvana gāze un nikotīns. Ar smēkēšanu tiek saistīts arī dzīdāju pēknēs nāves sindroms. Tā turklāt samazina estrogēnu līmeni asiniem, tādējādi izraisot pārgru menopauzu.

13. Spermas kvalitāte

Smēkēšana var nelabvēlīgi ieteiktās spermām un tājā ietverīgo genētisko materiālu (DNS), izraisot spontānu abortu vai iedzīmatus defektus. Dzīs pētījumos atklāts, ka vīrietis, kas smēkē, riskē radīt bērnu, kurš pēc tam sīlos ar vēzi. Smēkēšana mazina spermiju skaitu un asins pieplūdumu dzīmloceklīm, kas var veicināt impotenci. Biežāk neauglīgi ir smēkētāji.

14. Zvīnēde

Smēkētājiem ir 23 reizes lielāka iespēja saslimt ar zvīnēdi, nelipīgu ādas iekaisumu slimību, kam raksturīga niezoša, sarkanu ādas laukumu veidošanās dažādās ķermeņa vietās.

15. Gangrēna

Smēkēšana var veicināt kāju artēriju, vēnu un nervu hroniskā iekaisumu, kas samazina asins plūsmu ekstremitātes. Ja slimību nērāstē, var sākties gangrēna (audu atmīšana) un bojātos audus nākas amputēt.

16. Vēzis

Pierādīts, ka vēzi var izraisīt vairāk nekā 40 tabakas sastāvdāļu. Smēkētājiem ir 22 reizes lielāka iespēja saslimt ar plaušu vēzi, kasākuma slimību, kam raksturīga niezoša, balsenes audzējus (23 reizes biežāk), kūnā audzējus (23 reizes biežāk), nieri audzējus (5 reizes biežāk), urinopāša audzējus (23 reizes biežāk), dzīmumoļekļa audzējus (23 reizes biežāk), aizkunīga dziedzera audzējus (25 reizes biežāk), resnās zarnas audzējus (3 reizes biežāk), taisnās zarnas audzējus (56 reizes biežāk). Dažos pētījumos atklāta sakariba starp smēkēšanu un krūts vēzi.

Plakāts Smēkētāja kermenis pirmoreiz publicēts ūā Colors 21. numurā (1997. gads, jūlijus/augusts).

PVO, Ženēva, 2001

Тело курища

«Каждые восемь секунд кто-то умирает от курения!», — сообщает Всемирная организация здравоохранения. Исследования доказывают, что начавшие курить в подростковом возрасте (более 70%) и продолжающие курить более 20 лет, умирают на 20-25 лет раньше тех, кто никогда не курил. Причины, вызывающие заболевание и смерть, это не только рак и болезни сердца. Существуют и менее известные осложнения, поражающие головы и дыхательные пути.

1. Потеря волос

Курение ослабляет иммунную систему, в результате чего организм человека становится восприимчивым к таким заболеваниям как лишай, потеря волос, образование язв в полости рта, на лице, в волосистой части головы и на руках.

2. Катаракта

Существует мнение, что курение вызывает многие заболевания глаз и ухудшает их течение. Курильщики на 40% чаще страдают от катаракты — помутнения хрусталика, задерживающего лучи света и приводящего к слепоте. Курение вызывает катаракту двумя путями: пыль напрямую раздражает слизистую оболочку глаза, либо дым поступает в легкие, а химические вещества уже с кровью попадают в глаза. Такая болезнь глаза как старческая дегенерация макулы тоже связана с курением. Это неизлечимое заболевание, поражающее макулу — центральную часть сетчатки. Именно макула отвечает за центральное зрение и способность читать, водить автомобиль, различать лица и цвета и четко распознавать детали предметов.

3. Морщины

Курение вызывает преждевременное старение кожи, поскольку уменьшает содержание белка, обеспечивающего эластичность, обедняет накоплением витамина А и затрудняет кровообращение. Кожа курильщика становится сухой, черствой и покрывается морщинками, особенно вокруг рта.

4. Потеря слуха

Курение вызывает образование ганга в стенке кровеносного сосуда, что искусственно уменьшает приток крови к внутреннему уху. Курильщики теряют слух чаще некуриющих, а кроме того больше подвержены потере слуха от инфекций или шума. Для курильщика потери слуха от инфекции в три раза выше риска заболевания среднего уха, сопровождаемого такими осложнениями как менингит и паралич лицевого нерва.

5. Рак кожи

Курение напрямую не вызывает меланому (часто неизлечимую форму рака кожи), но повышает вероятность умереть от нее. У курильщика в два раза больше шансов заболеть плоскоклетчатым раком, проявляющимся в виде красной, сухой чешуи на коже.

6. Болезни зубов

Курение изменяет микросреду полости рта, способствуя пожелтению зубов, образованию налета и повреждению зубной ткани. Курильщики в два раза чаще теряют свои зубы.

7. Эмфизема

Курение вызывает не только рак легких, но и эмфизему — чрезмерное накопление воздуха в альвеолах и их разрывы. Из-за этого уменьшается способность легких принимать кислород и выделять углекислый газ.

В экстремальных случаях, чтобы пациент не задохнулся, производится трахеотомия. Над трахеей делается разрез и воздух с помощью вентилятора вводится в легкие (см. изображение). Хронический бронхит (не показан) способствует образованию гнойных комочеков слизи, затрудняющих выхлопание и вызывающих мучительный кашель.

8. Остеопороз

Угарный газ это самый ядовитый выхлопной газ. Но его выделяют не только автомобили, но и сигареты, и он связывает гемоглобин намного лучше кислорода, из-за чего кровь заядлого курильщика переносит на 15% меньше кислорода.

Поэтому кошки курильщиков теряют плотность, легче ломаются и на 80% больше заживают. Курильщики более восприимчивы к болезням спины. Есть исследования, доказывающие, что куриющие рабочие после травмы в пять раз больше страдают от болей в спине.

9. Болезни сердца

В мире каждый третий человек умирает от болезней сердца, а курение относится к главным факторам их возникновения. В развитых странах болезни сердца ежегодно убивают около миллиона человек. Другие

заболевания сердечно-сосудистой системы, вызываемые курением, уносят более 600 000 жизней. Курение ускоряет сердечный ритм, повышает давление, увеличивает риск гипертензии и закупорки артерий, что приводит к инфаркту или инсульту.

10. Язва желудка

Курение уменьшает сопротивляемость организма бактериям, вызывающим язву желудка. Ослабляет его способность нейтрализовать выделяемую кислоту после еды, позволяя кислоте разъедать стени желудка. Язва у курильщиков лечится гораздо труднее и имеет тенденцию повторяться.

11. Изменения цвета кожи пальцев

Деготь, содержащийся в сигаретном дыме, накапливается на пальцах, делая их коричнево-желтыми.

12. Рак матки и спонтанный аборт

Курение не только увеличивает риск заболевания раком матки и шейки матки, но и создает женчинам проблемы с оплодотворением и осложнениями во время родов. Курение во время беременности чревато для ребенка риском родиться с недостаточным весом и слабым здоровьем.

У куриящих женщин в 2-3 раза чаще наблюдаются спонтанные аборт и первородные. Причиной тому служит кислородное голодание плода, вызываемое углекислым газом и никотином, содержащимися в сигаретном дыме. Синдром внезапной смерти новорожденных также связывают с курением матери. Кроме того, курение понижает уровень эстрогенов в крови и таким образом преждевременно вызывает менопаузу.

13. Вредят сперме

Курение способно неблагоприятно влиять на сперму и изменять ее генетический материал DNS, что чревато выкидышем или врожденными дефектами. Некоторые исследования подтверждают, что курящий мужчина рискует, что его ребенок будет болеть раком. Курение также уменьшает количество сперматозоидов, ослабляет приток крови к половому члену, что может привести к импотенции. Бесплатно такие люди страдают курильщиками.

14. Лишай

Курильщики в 2-3 раза чаще подвержены заболеваниям лишаем, неинфекционным кожными заболеваниями