

# Профилактика табакокурения

14 декабря 2021 года член рабочей группы Комиссии по профилактике негативных проявлений среди учащихся Городского экспертно-консультативного совета родительской общественности при Департаменте образования и науки Москвы психолог Ольга Дмитриевна Павлова прочитала онлайн-лекцию «Профилактика табакокурения» для учеников 7-8-х классов ГБОУ «Школа № 625».

Мы будем говорить о профилактике употребления табачной продукции. Я никого не собираюсь пугать, хочу только проинформировать, насколько это вредно. После 18 лет каждый сам решает, что делать со своим здоровьем, но решение надо принимать осознанно. Надо понимать, каким образом табачная продукция может влиять на организм.

Сначала вспомним историю. 12 октября 1492 года Христофор Колумб открыл землю, которую он назвал Сан-Сальвадор, что значит «спаситель». Этот день считается официальной датой открытия Америки. Местные жители среди прочего преподнесли Колумбу сушеные листья



растения «петум». Петум – название курительного табака. Американские индейцы сворачивали листья в трубочку, сушили на солнце и вы-

куривали. И многие матросы втянулись в это занятие.

Часто можно слышать, что табак в Европу привез Колумб, на самом деле это не совсем верно. Открыв Америку, он не начал курить. По легенде, он выбросил запасы табака за борт, решив, что такая привычка Европе не нужна. Но один матрос все-таки начал курить и привез эту привычку к себе домой, в Испанию. Что подумали люди, увидев, как человек выдыхает клубы дыма? Общество в то время было очень суеверным и набожным. Они заподозрили матроса в связях с нечистой силой, в колдовстве. Поэтому первый курильщик в Европе оказался в церковной тюрьме на 7 лет.

Однако уже после второго плавания Колумба, как ни странно, именно корабельный священник Андре Теве заинтересовался курительным растением и привез его семена в Европу. После этого табак начал распространяться.

Конечно, в то время люди не знали свойств табака, не понимали, что он вреден для здоровья, вызывает зависимость, и приписывали этому растению самые невероятные свойства.

Основным действующим веществом в табаке является никотин, страшный яд.

Слово «никотин» появилось от имени Жан Нико – посла французской королевы Екатерины Медичи, который в 1561 году отправил ей в подарок нюхательный табак, сказав, что это отличное средство от головной боли. Конечно, табак не лечит головную боль, наоборот, он ее провоцирует. Но тогда люди этого не знали и стали подражать королеве. Табак начал распространяться так активно, что даже вещество «никотин» назвали по имени посла.

## Появление сигарет

Первое табачное производство было открыто в 1636 году в Испании компанией Tabacalera. Табачная фабрика выпускала сигары.

Сигары даже сейчас являются элементом роскоши, далеко не каждый может себе их позволить. А в те времена, когда табак нужно было везти из-за морей, это стоило огромных денег. Самим рабочим фа-



Жан Нико



Екатерина Медичи





брики тоже было интересно узнать, что же это такое, и попробовать. Они стали измельчать завядшие и испорченные листья, заворачивать в бумагу ветки, обрезки, которые не годятся для сигар, и курить. Так были изобретены сигареты. То есть изначально сигареты – это отходы производства, мусор, который не задумывался как готовый продукт, но за счет своей дешевизны именно они стали популярными.

Примерно так же были придуманы чайные пакетики: в них упаковывались отходы чайного производства, которые за счет своей дешевизны и доступности получили широкое распространение.

### Пётр I разрешил

В России долгое время курение было строжайше запрещено. До Петра I курение считалось тяжёлым преступлением, за которое полагалось строгое наказание вплоть до смертной казни.

Церковь не одобряла курение по причине все тех же подозрений в колдовстве и связях с дьяволом. Но были и более практические причины запрета – пожароопасность. Даже в наши дни непотушенная сигарета остается одной из наиболее частых причин бытовых возгораний. А в те времена, когда дома были деревянными, а крыши крылись соломой, из-за одной искры мог выгореть целый город. Поэтому курение было под запретом.

Однако Петр I, будучи в Голландии, сам пристрастился к табаку, и в 1697 году начал вводить курение в моду среди приближенных, разрешил курить простому люду и ввел свободный ввоз табака из-за границы, наложив, правда, на него высокую пошлину.

Но самое большое влияние на глобальное распространение табака оказали мировой кинематограф и Первая мировая война.

Если мы посмотрим старые фильмы, то увидим, что все их герои курят. Сначала закурили мужчины, затем и женщины. Хотим мы того или нет, кинематограф диктует моду, и молодые люди, иногда сами того не сознавая, стремятся быть похожими на любимых персонажей, подражать им. И люди начали активнее курить.



Второй фактор, ставший решающим, – мировые войны. Табачные компании отправляли на фронт огромное количество своей продукции бесплатно, в качестве «гуманитарной помощи». И не курящие прежде солдаты начинали много курить. Почему это происходило?

Часто слышу, что из-за стресса. Но это не так. В сигарете, в табаке нет ни одного вещества, которое способствует снижению уровня стресса, успокаивает. Дело в другом: в окопах всегда царят антисанитария и кошмарный запах. И солдаты курили, чтобы как-то его заглушить. Кроме того, табачный дым отпугивал насекомых, которых на войне тоже хватало, в том числе вшей. Чтобы их отпугнуть, люди были готовы курить.

Когда война закончилась, каждый вернулся в свой маленький город, деревню уже курящим. Поэтому после Первой мировой войны курение стало всеобщим.

Давайте рассмотрим состав любой сигареты. Кроме яда никотина, в сигарете содержится множество других крайне опасных веществ.

Горящая сигарета извергает из себя 4 тысячи химических соединений, в том числе более 40 канцерогенов и 12 кокаканцерогенов. Канцероген – ракообразующее соединение, кокаканцероген – химическое вещество, способствующее канцерогену в производстве рака.

Также в сигарете есть вещества, которые содержатся и в батарейках, и растворителях, в веществах, которыми опрыскивают поля от насекомых, и в крысином яде.

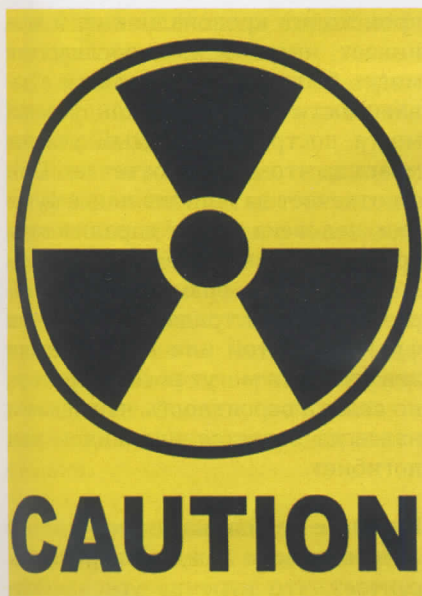
Табак содержит радиоактивный полоний-210. Это вещество испускает альфа-лучи, такие же, как и атомная бомба. Они повреждают клетки, вызывая их перерождение. Радиоактивный фон в организме курильщика в 30 раз выше, чем у некурящих.

Таким образом, сигареты содержат множество самых токсичных веществ, конечно, в небольшой дозировке, тем не менее, они регулярно отравляют организм.

Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни.







И это только базовый состав сигареты. Что еще там содержится – большой вопрос, потому что производители табачной продукции не указывают состав пачки на упаковке.

Были случаи, когда больным сахарным диабетом становилось плохо после одной выкуренной сигареты, и выяснялось, что в состав табачной смеси были добавлены сахар или какао. Производитель может добавлять туда самые разные вещи, идет на такие ухищрения для того, чтобы, например, заглушить неприятные ощущения курильщика. И что еще там можно найти, неизвестно.

Итак, никотин – один из самых сильнодействующих ядов растительного происхождения.

#### **Никотин – психоактивное вещество**

Кроме того, никотин является сильным психоактивным веществом (ПАВ).

Что такое психоактивные вещества? Уже из названия мы понимаем, что они влияют на психику человека, его сознание.

Кроме никотина, к ПАВ относятся также алкоголь, наркотики и некоторые другие вещества.

Все эти вещества имеют два общих свойства: разрушают психику, нервную систему человека и вызывают зависимость от них.

#### **Никотин и здоровье человека**

Никотин – сильное отравляющее вещество. Наверняка все слышали, что капля никотина убивает лошадь. Уточню, что все-таки на одну, а 2 или 3 капли. Согласитесь, все равно это очень небольшое количество.

Небольшие птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибает от четверти капли никотина, собака – от половины капли.

Почему же тогда с курильщиками такого, слава богу, не происходит? Дело в том, что в одной сигарете нет такого количества никотина, его там меньше. В одной сигарете содержится примерно 6–8 мг никотина, из которых 3–4 мг попадает в кровь.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2–3 капли. Такая доза поступает в кровь после выкуривания 20–25 сигарет в день.

Но если человек регулярно употребляет смертельный яд в небольшой дозировке, последствия неизбежны. Последствия наступают обязательно, правда, не сразу, поэтому человек не сразу осознает, какой огромный вред нанес он своему здоровью.

Разберемся, куда попадает этот яд? В первую очередь, при курении никотин попадает в легкие. Но не остается там, а всасывается в кровь, и с кровью попадает во все органы, в каждую клеточку организма. Нет такого органа, который бы не снабжался кровью. Поэтому курение вредит и легким, и всем остальным органам.

Давайте подумаем: если человек, не курит, а жует табак, куда попадет этот яд? Сначала в ткани ротовой полости, затем в кровь, и точно так же разнесется по всему организму.

А если человек нюхает табак? Тогда никотин сначала попадет в слизистые носа, опять же в кровь и дальше по всему организму.

Поэтому неважно, каким образом человек употребит табачную продукцию, негативные последствия все равно наступают для всего организма.

#### **Легкие под ударом**

Но при курении сигарет легкие, конечно, пострадают первыми. Они здесь играют роль своего рода фильтра. Думаю, все видели где-нибудь на асфальте, как выглядит сигаретный фильтр. Он имеет противный цвет, мерзкий запах, потому что впитал в себя часть токсинов из сигареты. А другую часть токсинов впитывают легкие курильщика, принимая на себя первый удар.

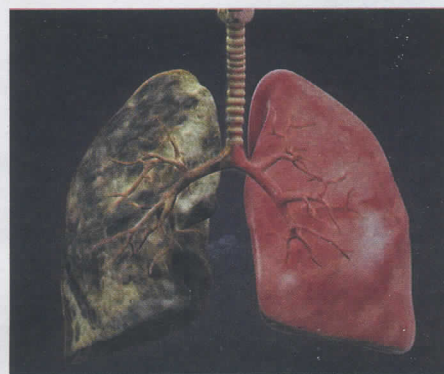
Легкие человека покрыты мельчайшими пузырьками, которые называются альвеолами. В них происходит обмен кислорода и углекислого газа, благодаря чему мы получаем кислород из окружающей среды. У курильщика альвеолы забиты табачным дегтем, они потемнели, частично разрушены и плохо работают.

За год человек, курящий одну пачку сигарет в день, поглощает легкими 700 г дегтя, содержащего более 30 канцерогенных веществ. Если табачной смолой смазывать ухо кролика, то у него через 3–4 месяца начинается рост раковой опухоли.

Посмотрите, как выглядит легкое курильщика. Справа от него – легкое здорового, некурящего человека.

Когда все альвеолы у курильщика разрушены, начинается тяжелая болезнь – эмфизема легких. Сколько бы такой человек ни вдохнул воздуха, он не сможет усвоить из него кислород.

Выживаемость с эмфиземой легких – довольно относительный показатель. Благоприятным исходом принято считать тот, при котором пациент проживает более четырех лет. Практически все зависит от индивидуальных способностей организма пациента.





Кроме того, курящие люди рискуют получить такие опасные болезни легких, как туберкулез и рак.

Некурящие болеют ими гораздо реже. Дело в том, что у курильщиков более низкий иммунитет. У некурящего человека в легких сухо, а у курильщика там скапливается слизь, образуется влажная среда. У заядлых курильщиков часто бывает неприятный влажный кашель. Во влажной слизистой среде легко размножаются бактерии, грибки и даже паразиты. В сухой среде микробы размножаются гораздо медленнее, поэтому некурящие люди меньше болеют.

### Курение портит красоту

От никотина страдает внешность человека.

Причем неважно, каким способом человек употребляет табачную продукцию. В любом случае никотин попадает в кровь.

От табачного дегтя желтеют зубы, портится зубная эмаль. В зубной эмали есть микротрещины. Если в них попадает табачный деготь, зубы желтеют, темнеют и разрушаются.

Табачный деготь имеет несмываемый пигмент. У заядлых курильщиков кожа между пальцев, где они держат сигарету, имеет бурый цвет, и это не смывается.

Курильщики рано стареют.

Никотин влияет на сосуды. Они на несколько секунд расширяются, и у

человека, когда он закурил, могут возникнуть кратковременные приятные ощущения. У него создается обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности, потому что сосуды расширились, но они сразу же резко сужаются. Это как пережать садовый шланг: кровь идет по широкому сосуду, и вдруг он резко сузился. Что с ним произойдет? Если толстый, крупный сосуд какое-то время сможет сопротивляться, то мелкие просто полопаются.

Больше всего мелких сосудов у человека на лице. Если они лопаются, то ткани не получают питание кислородом, начинают терять эластичность, обвисают, и возникают морщины.

Кожа приобретает нездоровый, тусклый цвет, со временем на ней появляются желтые пятна, их еще называют старческими.

### Мозг страдает

Любые психоактивные вещества в первую очередь влияют на мозг, на нервную систему человека.

Никотин отравляет клетки мозга, и люди становятся нервными, рассеянными, ленивыми, грубыми, недисциплинированными.

Сосуды головного мозга теряют эластичность, их стенки становятся ломкими и при повышении артериального давления могут разорваться. Когда в мозгу лопается сосуд,

происходит кровоизлияние, и возникает инсульт. Его последствия могут быть очень тяжелыми в зависимости от того, какой участок мозга пострадал. Каждый участок мозга за что-нибудь отвечает. Если он отвечает за двигательные функции, человека может парализовать. Если пострадал речевой центр, человек теряет возможность говорить. Могут пострадать умственные функции. В той или иной степени эти функции могут восстановиться, но велика вероятность, что человек навсегда остается инвалидом или погибнет.

### Курение не успокаивает

Практически каждый курильщик считает, что курение успокаивает. Однако в сигарете нет веществ, которые могут способствовать снижению нервного напряжения. Откуда тогда взялся этот миф?

Думаю, каждый из вас хотя бы раз видел человека, который очень хочет курить, но не может. Например, нельзя курить в самолете. Что происходит с человеком? Он становится раздражительным, нервным, ничего не может делать, ни о чем не может думать. Голова болит, пальцы дрожат. То есть он испытывает моральные и физические страдания. Ему действительно плохо, потому что никотин является наркотическим веществом.

Если человек имеет наркотическую зависимость и вовремя не получил дозу наркотика, он попадает в состояние, которое называется «абстинентный синдром», синдром отмены. В народе его называют ломкой. Курильщика это тоже касается. Ломка у него начинает развиваться, как только никотин перестает поступать в кровь. То есть человек покурив, занимается своими делами, а у него постепенно нарастает это состояние.

У всех оно происходит по-разному, в разных масштабах, в зависимости от частоты курения. У человека нарастает тревога, раздражительность, ему становится плохо, и он закуривает снова. Ломка прекращается, и человеку кажется, что сигарета его успокоила. Но не сигарета его успокоила: у него была наркотическая ломка: он принял вещество, и





ломка прошла. Отсюда взялся миф, что курение успокаивает.

То есть сигарета не успокаивает. Некурящий человек никогда от нее «не успокоится».

Более того, психика курящего, его нервная система постоянно находятся в напряжении, в состоянии легкого абстинентного синдрома. Это большая нагрузка, поэтому такие люди обычно более нервные, раздражительные, менее устойчивы к стрессам, хуже переносят трудности, чаще болеют, испытывают депрессию и прочие неприятные состояния.

### Органы курильщика

Курение влияет на сердце человека. Там тоже могут лопаться сосуды, и это называется инфаркт. Каждый знает, что инфаркты очень опасны и могут отнять жизнь.

От курения страдает пищеварительная система, куда тоже попадает никотин, разрушая ткани. Отсюда – гастриты, язвы.

Страдают почки.

Почки выводят из организма никотин после того, как человек его получает. Из-за того, что почки соприкасаются с этим ядом, там могут возникать раковые опухоли.

Еще одно серьезное последствие курения – болезнь опорно-двигательной системы, а именно, гангрена. На первый взгляд, нет связи между ногами и табаком, который человек покурил или пожевал. Тут дело в крови.

В стопах и вообще ногах кровоснабжение и так не очень хорошее: наши ноги находятся далеко от сердца, и кровь туда поступает в последнюю очередь. Если долго сидеть в неудобной позе, ногу начинает покалывать. Мы говорим: «Ногу отсидел», потому что кровоснабжение там легко пережать. А если сосуды разрушены никотином, кровь может вовсе не поступать, и ткани из-за кислородного голодания начинают отмирать. Это приводит к гангрене, к тому, что конечность приходится ампутировать.

### Пассивное курение

Важно избегать пассивного курения: когда сам человек не курит, но вдыхает табачный дым.

Сейчас многие люди – за здоровый образ жизни, они не хотят курить, но выйти постоять с друзьями в курилке или за гаражами могут. Но делать этого ни в коем случае нельзя. Табачный дым состоит из маленьких частиц, не видимых глазу.

Когда курильщик выдыхает дым, эти частицы остаются в воздухе. Если мы стоим рядом, то неизбежно их вдыхаем. И получаем те же вещества, что и курильщик, пусть немного в меньшей дозировке. Потому все последствия, о которых мы говорили, могут наступить и для постоянного пассивного курильщика: и бронхиальная астма, и онкологические заболевания, болезни сердца, легких, лимфоузлов, щитовидной и молочных желез, и простаты, и плохая свертываемость крови, и тромбоз, и риск получить инфаркт, и проблемы с ЖКТ, и одышка, головокружение, и снижение иммунитета, и риск не выносить ребенка или родить дитя с патологией, если речь идет о пассивном курении во время беременности.

Если пройти метрах в десяти от курильщика и пойти по своим делам, ничего страшного не произойдет, но стоять, сидеть рядом, разговаривать с человеком, когда он курит, находиться в одном помещении с ним, заходить в замкнутое помещение, где только что курили и не проветрили, мы категорически не рекомендуем.

### Ароматизированные сигареты

Чтобы заглушить спазмы, кашель и раздражение слизистой, в сигареты добавляют медицинские препараты.

Иллюзию удовольствия производители никотиновых продуктов создают с помощью ароматизаторов. В каждом бренде их более 40, целая «армия» душистой химии, которая травит организм и создает дополнительную нагрузку на сердце и дыхательную систему.

### Альтернативные методы курения

Сейчас очень активно ведется пропаганда против курения, законом запрещено курить в общественных местах, в кафе, транспорте, самолете.

И действительно, люди начали отказываться от сигарет, начали понимать, насколько это вредно, а табачные компании стали терять свою огромную прибыль. Им нужно было срочно что-то придумать, чтобы вернуть себе доход, и они разработали так называемые (в огромных кавычках) безопасные, как они утверждали, методы курения. То есть это различные способы употребить табачную продукцию, но при этом не сигареты, а снюсы, снаффы и прочее.

### Жевательный табак, снюс

Снюс обычно приравнивают к же-







вательному табаку, но это скорее его разновидность. Он выглядит как измельченная пудра, поэтому его правильнее назвать сосательным.

Табачные компании уверяют, что там нет процесса горения, нет дыма, следовательно, легкие не страдают. Но мы уже с вами знаем: каким бы образом никотин ни попал в организм, он все равно проникает во все клетки. Да, легкие пострадают чуть меньше, но никотин все равно распространится по всему организму.

Во-вторых, никотина в снюсах во много раз больше, чем в сигаретах. Поэтому огромное количество этого яда попадает на слизистую рта. От этого возникают химические ожоги, а также рак ротовой полости. У потребителей жевательного табака в 50 раз чаще, чем у остальных людей, выявляется рак десен, щек, внутренней поверхности губ. Клетки тканей в этих областях пытаются создать барьер, который бы препятствовал дальнейшему распространению снюса, но из-за воздействия канцерогенов здоровые клетки мутируют в раковые.

Недавно были очень популярны так называемые бестабачные снюсы. Табачные компании уверяли в их безвредности. Но в бестабачных снюсах действующее вещество – тот же никотин, просто он синтезирован химическим путем. Поэтому бестабачные снюсы от табачных ничем не отличаются.

Из-за своих пагубных последствий продажа снюсов в нашей стране в настоящее время запрещена.

#### Нюхательный табак, снафф

Никотина здесь гораздо больше, чем в сигаретах.

При употреблении снаффа у человека развивается рак лор-органов, проблемы с памятью и сосудами.



Попадает табак сначала на слизистую носа и далее в мозг. Из-за влияния больших доз никотина на головной мозг самые частые последствия потребления снаффа – инсульты и раннее слабоумие.

#### Насвай

Насвай, в основном, состоит из табачной пыли.

Дополнительные компоненты – гашеная известь, растительная зола, куриный помет, соли тяжелых металлов – кадмия, ртути, свинца и др., мышьяк – опасный яд, никотин в большом количестве, спайс.

В ряде случаев в смесь добавляют верблюжий кизяк, масло, клей, воду, приправы и др.

Никотин провоцирует сужение сосудов и ухудшение снабжения кислородом всех органов, в том числе головного мозга.

Соли тяжелых металлов вызывают поражение ЦНС, печени, почек, а также хрупкость костей и деформацию скелета.

Мышьяк приводит к интоксикации организма, для которой характерны тошнота, рвота, диарея, а



впоследствии печеночная и почечная недостаточность.

Куриный помет провоцирует поражение слизистых оболочек полости рта.

Кроме того, употребление экскрементов птиц и животных существенно повышают шансы заражения кишечной инфекцией паразитарными болезнями и даже вирусными гепатитами.

#### Кальяны

Табачные производители утверждали, что никотина в кальянной смеси меньше, чем в сигарете, в процентном соотношении. Так есть, но ведь сигарету человек курит одну-две минуты, а кальян – 1,5 часа. За это время он получает очень большую дозу никотина. Во многих после кальяна кружится голова, их подташнивает, поэтому что произошел сильнейший спазм сосудов.

И это только первое видимое последствие, об остальных человек узнает позже. Но без последствий никак не обойтись, потому что человек одновременно получил огромную дозу смертельного яда.

Курение кальяна чревато болезнями сердца по типу ишемии, стенокардии и снижения тонуса сосудов стенок.

Приблизительная степень очистки дыма от вредных примесей при курении кальяна составляет около 40 %. Значит, 60 % попадают в легкие. В результате формируется тяжелая форма бронхита, снижаются местный и общий иммунитет, начинаются головные боли, и понижается умственная активность.

Кальянный табак, как и любая другая, всегда вызывает зависимость.





## Вейпы

Электронные аналоги табачной продукции – вейпы и электронные сигареты. Посмотрим сравнительную характеристику. Мы видим, что в электронных сигаретах и вейпах содержатся тот же никотин и те же вещества, что и в батарейке, и крысином яде, и освежителе для туалета, и растворителе для краски.

Только в самом конце списка ингредиентов существуют незначительные различия.

## Или никотин – или здоровье

Мы в любом случае должны осознавать, что одновременно употребить табак, но при этом не навредить своему организму не получится. Или человек получает никотин и вредит своему здоровью, или не получает и не вредит. Компромисса здесь быть не может.

## Оно того не стоит

Еще один аргумент не в пользу табачной зависимости – финансовая сторона вопроса. С каждым годом табачные изделия дорожают в невероятной прогрессии: на 30 процентов, 50 процентов, потому что табачные компании могут себе это позволить. Курильщик, по сути, имеет наркотическую зависимость, и он скорее не поест, не купит себе новую одежду, не сходит куда-то, не купит себе образовательные курсы, но на сигареты деньги всегда найдет. Потому что этот человек имеет болезнь зависимости.

Надеюсь, каждый из нас найдет более достойное применение деньгам. Не стоит обогащать табачных

производителей ценой своего здоровья.

## Курильщик землю загрязняет

Если у курильщика спросить: «Зачем ты куришь? Это же вредно», он может ответить: «Это мое дело, я только себе приношу вред». На самом деле, это не совсем так. Частицы табачного дыма не испаряются, не исчезают, они остаются в атмосфере.

Армии курильщиков по всей планете ежегодно выдыхают в воздух количество ядов, сопоставимое с ядом, производимым заводами крупного промышленного города. Так что не только себе вредят курильщики, но и окружающей среде, и людям, потому что яд попадает в атмосферу, и мы все этим дышим.

## До 18 – нигде!

Теперь о юридической стороне вопроса.

Часто спрашиваю в аудитории: «Ребята, где вам нельзя курить?»

Ребята отвечают: на детских площадках, в общественных местах, транспорте, учебном заведении, кафе. Все это было бы правдой, если бы вам уже исполнилось 18 лет.

До 18 лет курение запрещено в любом месте. Если выясняется факт употребления несовершеннолетним табачной продукции даже у себя дома, это правонарушение, за которым следует штраф и постановка на учет.

При этом в вашем личном деле останется информация об административном правонарушении, связанном с курением, и постановке на



учет. И в некоторые учебные заведения вас за это могут не принять, особенно в вузы, связанные с силовыми структурами.

Думаю, в таком раннем возрасте перекрыть себе некоторые дороги никому не хочется.

Мы должны хорошо понимать, что ни в каком месте, даже у себя дома, даже в месте, отведенном для курения, человек, не достигший 18 лет, курить не имеет права.

Также запишите контактные телефоны, куда можно обратиться, если вы столкнетесь с какими-нибудь проблемами, а родители, допустим, вне зоны доступа или не смогли ответить. Надеюсь, они никому не понадобятся, но пускай они у вас будут.

## По данным врачей

Особую тревогу врачей вызывает рост раковых заболеваний полости рта в связи с курением. Доказано, что употребление табака может стимулировать развитие лейкоплакии и эритроплазии, которые имеют потенциальный риск озлокачествления, могут стимулировать клеточные изменения, типичные для предраковых заболеваний, и злокачественное мутирование.

Курящие люди чаще болеют раком полости рта, чем некурящие. 72 % пациентов с раком полости рта – курильщики. Половина из них курили более одной пачки в день.

Самая высокая распространенность рака (90 %) – дно полости рта, самая низкая – твердое небо – 55 %.

Употребление «бездымных» табачных изделий (снаффа и других видов жевательного или нюхательного табака) увеличивает риск заболевания раком слизистой оболочки щек, губ и десен в 50 раз.

Медицинские средства, применяемые для отвыкания от никотиновой зависимости (жвачки, таблетки, ингаляторы), также могут послужить причиной развития рака полости рта.

## Содержание канцерогенов и токсинов



### Электронная сигарета

Никотин  
Формальдегид  
Ацетилацетон  
Нитрозамины  
Диацетил  
Свинец  
Никель  
Хром  
Цинк

(e-сигареты до конца не исследованы)



### Обычная сигарета

Никотин  
Формальдегид  
Ацетальдегид  
Монооксид углерода  
Ароматические амины  
Синильная кислота  
Оксид азота  
Бутадиен  
Метанол  
Бензол

+ более 200 ядовитых соединений