

# ОПАСНОСТЬ КУРЕНИЯ И ГУБИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ УГАРНОГО ГАЗА (СО) НА ОРГАНИЗМ

## В чем состоит опасность курения?

**Как всем известно – курение является наиболее частым фактором риска развития различных заболеваний органов дыхания, в том числе и рака легких.**

Курение также ассоциируется с развитием других видов канцерогенных заболеваний, включая рак пищевода, гортани, почек, поджелудочной железы, шейки матки, носоглотки, языка и слюнных желез.

Хотя термин Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) охватывает широкий круг заболеваний, включая хронический бронхит, эмфизему, муковисцидоз, как правило, он ограничивается хроническим бронхитом и эмфиземой. Это очень серьезное заболевание, которым страдает значительная часть населения старше 40 лет (в России – около 11 млн. человек).

Чаще всего его жертвой становятся мужчины, так как причиной заболевания в 80-90% случаев является курение. Однако появлению этой патологии могут способствовать и различные профессиональные факторы вредного производства, воздействующие на легкие: пыль, дымы, выхлопные газы.

В результате влияния агрессивной внешней среды в бронхах развивается постоянный воспалительный процесс, приводящий к сужению их просвета, а альвеолы, составляющие легочную ткань, постепенно разрушаются – возникает эмфизема легких. Основными признаками болезни являются кашель с мокротой, несколько позже присоединяется одышка. Сначала она беспокоит только при физических нагрузках, а затем может быть и в покое. Люди, страдающие ХОБЛ, быстрее стареют и теряют работоспособность, а при отсутствии адекватного лечения быстро становятся инвалидами. При этом средний срок жизни сокращается более чем на 10 лет.

## Курение во время беременности.

Курение во время беременности имеет серьезные последствия для будущего ребенка и часто является причиной низкого веса при рождении и преждевременных родов. Воздействие табачного дыма на функцию легких детей, чьи матери курили во время беременности, зачастую приводит к недоразвитию легких ребенка и увеличению риска дыхательных расстройств в течение первых лет жизни и подростковом периоде.

## Почему мне следует задуматься об отказе от курения?

Основное средство предупреждения развития болезней легких – категорический отказ от курения. И чем раньше, тем лучше! Не нужно думать, что можно спокойно курить лет до сорока, а потом бросить и «все будет хорошо».

Нет! Даже 10-летнего «стажа курильщика» достаточно, чтобы появились признаки болезни. Каждый раз во время курения Вы наполняете легкие вредными парами, в том числе угарным газом (СО). Далее СО из легких поступает в кровь и вытесняет кислород из эритроцитов, занимая его место. В результате увеличенного уровня СО клетки организма страдают от кислородной недостаточности. Для компенсации этого состояния увеличивается выработка эритроцитов, вследствие чего кровь становится более густой, что увеличивает нагрузку на сердце. В результате курильщики имеют значительно больший риск возникновения сердечно-сосудистых нарушений.

После отказа от курения почти немедленно уровень угарного газа в крови начинает снижаться, и кровообращение человека начинает постепенно улучшаться. Пульс и артериальное давление, значения которых у курильщиков выше возрастной нормы, начинают возвращаться к нормальным показателям.

### После Вашей последней сигареты:

**20 минут:** Артериальное давление и пульс возвращаются к обычным значениям.

**8 часов:** Уровень угарного газа и никотина снижается на 50%.

**1 день:** Начинает снижаться риск нарушения сердечной деятельности и угрозы возникновения инсульта.

**2 дня:** Начинают возвращаться вкус и запах за счет повторного роста отвечающих за это нервных окончаний. Выводятся из организма побочные продукты распада никотина.

**3 дня:** Бронхи начинают расслабляться, что делает дыхание более легким. Начинает увеличиваться емкость легких.

**От 2 до 12 недель:** Легче переносятся ходьба и аэробные нагрузки.

**1 месяц:** Улучшается кровообращение. Вы становитесь более энергичными.

**От 1 до 3 месяцев:** Может начать улучшаться функция легких. Бронхиальные реснички начинают повторно расти, и увеличивается их способность очищать легкие. Улучшается общее самочувствие и состояние различных органов и систем организма.

**От 1 до 12 месяцев:** Уменьшаются кашель, выделение мокроты, усталость и одышка.

**1 год после последней сигареты:** Риск развития ишемической болезни сердца уменьшается на 50%.

## Для чего нужно определение угарного газа?

Уровень угарного газа в выдыхаемом воздухе (СО) в настоящее время измеряется для того, чтобы диагностировать и контролировать курение табака. Из 4000 химических веществ, содержащихся в сигарете, СО был идентифицирован, как один из наиболее опасных. Угарный газ быстро поглощается легкими во время курения, и у курильщиков отмечается до 25% дефицита кислорода, циркулирующего в крови.

Результаты первичной дыхательной пробы являются тревожными для многих курильщиков, однако, в течение всего нескольких дней после отказа от курения уровень СО снижается до нормального.

Визуальная демонстрация степени снижения уровня угарного газа и уменьшения риска возникновения дыхательных и сердечных расстройств является хорошим стимулом для отказа от курения.

### Насколько высок Ваш СО?

СО (ppm)	%СОНВ
<b>20 и выше</b>	<b>3.20+</b>
20	3.20
19	3.04
18	2.88
17	2.72
16	2.56
15	2.40
14	2.24
13	2.08
12	1.92
11	1.76
10	1.60
9	1.44
8	1.28
7	1.12
6	0.96
5	0.80
4	0.64
3	0.48
2	0.32
1	0.16

