

Курение

Курение (или табакокурение) - вдыхание дыма тлеющих высушенных листьев табака. Наиболее важным компонентом табачного дыма является никотин. Регулярное употребление никотина вызывает привыкание, которое, по мнению большинства специалистов, имеет наркотический характер.

Курение табака занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности, однако около **5 миллионов человек ежегодно умирают** в результате проблем со здоровьем, вызванных курением. В развитых странах (США) продолжительность жизни курильщиков в среднем на **13 лет короче**, по сравнению с некурящими.

Курение приводит к выраженным изменениям внутренних органов; чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт.

Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие. По современным данным, более **90 % случаев рака лёгких связаны с курением** в анамнезе. Основными этиологическими факторами рака лёгких у курильщиков считаются радон, полоний, бензпирен и нитрозамины, содержащиеся в табачной смоле.

Курение также увеличивает вероятность и других видов злокачественных опухолей. В их число входят злокачественные опухоли полости рта, пищевода, гортани, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почки, мочевого пузыря, печени, простаты. Кроме того, курение вызывает также эмфизему лёгких - хроническое заболевание, связанное с необратимой дегенерацией лёгочной ткани.

Курение является фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз и инфаркт миокарда. Курение способствует развитию инфекционных заболеваний органов дыхания. А также является фактором риска для осложнений при беременности. Курение также увеличивает вероятность рака лёгких у окружающих (т. н. пассивное курение). **В США в середине 1990-х годов умирало от пассивного курения по 3 тысячи человек в год.**

К негативным последствиям курения относятся жёлтые зубы, неприятный запах изо рта, неприятный запах от волос. По некоторым данным, курение усиливает алкогольное опьянение в полтора-два раза.