***БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ У КУРЯЩИХ.***

Массовое распространение курения сделало эту проблему международной. Курение стали называть чумой ХХ века. Научные исследования в этой области не оставляют сомнений в том огромном вреде, который курение наносит людям.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), в промышленно развитых странах курение является прямой или косвенной причиной 20% смертей.

Табак в Европе убивает в 4 раза больше людей, чем автомобильные катастрофы.

Особенно волнует тот факт, что курение стало распространяться среди молодежи и женщин. Многие не знают о том, что курение, которое начинается «с баловства», «из желания подражать», «не отставать от моды», «скорее стать взрослым», превращается в коварное пристрастие, губительное для здоровья. Курение особенно вредно для молодого, развивающегося организма. Оно сковывает волю, подтачивает здоровье, укорачивает жизнь.

Вследствие выносливости организма человека вредное влияние курения сказывается только через много лет.

Проведенные многочисленные опросы населения показывают, что многие не знают или знают недостаточно о вреде и всех последствиях курения.

За увлечение курением приходится платить слишком дорого, так как вместе с табаком курильщики постепенно «выкуривают» самое драгоценное – здоровье.

Курение, прежде всего, отрицательно сказывается на органах дыхания.

У курящих людей часто бывают хронические заболёвания глотки, гортани, бронхов и легких. Уже проходя через верхние дыхательные пути, табачный дым раздражает слизистую оболочку носоглотки, гортани, трахеи и бронхов, вызывая обильное отделениеслизи и слюны. Скопление последних в определенных участках слизистой оболочки бронхов вызывает кашлевой рефлекс, а следовательно, и постоянный кашель. Пи­ридин и его производные также вызывают кашель по утрам, раздражая слизистую оболочку горла, языка, глаз. Раздражающие вещества, содержащиеся в табач­ном дыме, являются причиной спазма бронхов, гипер­трофии слизистых оболочек желез, которые выделяют избыточную слизь в виде мокроты. Все это ослабляет сопротивляемость легких к инфекциям. Из-за неполного сгорания табака в дыме содержатся в огромном коли­честве частицы сажи и деготь, частично оседающие в ды­хательных путях. Яды табачного дыма пагубно действуют на верхние дыхательные пути и легкие. Постепенно развиваются ларингит (голос становится хриплым), тра­хеит, хронический бронхит, эмфизема легких. Повторные заболевания респираторными инфекция­ми связаны с избытком выделения слизи и наблюдаются у курящих значительно чаще, чем у тех, кто не имеет этой вредной привычки.

При курении угнетается также защитная функция мерцательного эпителия, выстилающего бронхи, что способствует развитию различных легочных заболева­ний. Не случайно процент больных туберкулезом лег­ких среди курящих выше. У этих больных вредные ве­щества, содержащиеся в табачном дыме, резко изменя­ют и без того уже нарушенную функцию дыхания.

Курение не только способствует заболеванию тубер­кулезом органов дыхания, но и затрудняет лечение этой болезни.

Исследованиями подтверждено, что у людей, которые курят, функция легких менее полноценна, чем у некурящих. Отклонение от нормы выражается главным образом в сужении воздухопроводящих путей. Как пока­зывают патологоанатомические исследования, легкие сорокалетнего курильщика выглядят, как легкие некурящих людей в возрасте 75—80 лет. Нарушается также газообмен, что вызывает кислородную недостаточность.

После отказа от курения поражение бронхов приоста­навливается. Если курить бросают в молодом возрасте, функция легких возвращается к норме. Прекращение курения после большого стажа может привести к зна­чительному уменьшению одышки и кашля.

Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья. «Человек может жить до 100 лет, - говорил академик И.П. Павлов. – Мы сами своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок од гораздо меньшей цифры».На самом деле, болезни, вызванные курением, употреблением алкоголя, подкрадываются тихо, незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а в ряде случаев, к сожалению, невозможно.

В связи с этим напрашивается один-единственный вывод: самое лучшее – не начинать курить. А тем, кто курит – бросьте! Призовите на помощь свою силу воли. Этим вы предотвратите многие беды. Здоровье надо беречь, а не растворять его в табачном дыме.

Заведующий пульмонологического отделения больницы №2 Муравлева Е.Ф.