

**Всемирный день без табака 31 мая**

**«Табак и здоровье легких»**

**Как табак угрожает здоровью легких людей по всему миру**

**Рак легких.** Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких: через 10 лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

**Хронические респираторные заболевания.**Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) — заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания.  Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких. Табак также усугубляет астму, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Скорейшее прекращение курения — наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

**Последствия на различных этапах жизни.** У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.Согласно оценкам, от инфекций нижних дыхательных путей, вызванных пассивным курением, в мире умирают 165 000 детей, не достигших 5 лет. Те, кто доживают до взрослого возраста, продолжают ощущать воздействие вторичного табачного дыма на свое здоровье, поскольку частые инфекции нижних дыхательных путей в раннем детстве значительно повышают риск развития ХОБЛ во взрослом возрасте.

**Туберкулез.** Туберкулез (ТБ) поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения табака. Химические компоненты табачного дыма могут провоцировать латентную инфекцию ТБ, которая имеется примерно у каждого четвертого человека. Активная форма ТБ, осложненная пагубным воздействием табакокурения на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

**Загрязнение воздуха.** Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции. Наиболее действенной мерой по улучшению состояния легких является сокращение потребления табака и вдыхания вторичного табачного дыма. Однако в некоторых странах широкие слои населения, и особенно курильщики, мало знают о последствиях курения табака и пассивного курения для здоровья легких человека. Несмотря на убедительные доказательства того, что табак наносит вред здоровью легких, потенциальная эффективность мер против табака в плане Здоровье легких не обеспечивается исключительно отсутствием заболеваний, и табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире.Родители и другие представители общественности должны также принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.

Врач кабинета мед.профилактики

Догова Л.Н.