



Распространенность бронхиальной астмы нарастает повсеместно, и одна из причин – **влияние экологических факторов.**

Действительно, загрязнение окружающей среды достигло к настоящему времени существенных размеров. Наиболее неблагоприятным является состояние атмосферного воздуха, на долю которого приходится 80% всех загрязнений. Это пыль, сернистый ангидрид, окись углерода, диоксид азота, а также специфические примеси (бензапирен, тяжелые металлы, углеводороды, аммиак, формальдегид и др.)

Дыхательная система человека наиболее тесно связана с внешней средой, и загрязнение атмосферы не может не сказываться на ее состоянии. Ведь легкие человека с их огромной поверхностью (30-80 м²) представляют собой орган, который без всякого отбора поглощает любые загрязнения, имеющиеся в воздухе.

Курение табака – одна из самых распространенных вредных привычек, приводящих иногда к серьезным **нарушениям здоровья.**

Табак – это однолетнее растение семейства пасленовых, его специальным образом обработанные листья служат сырьем для табачной промышленности. При курении происходит сухая перегонка табака и бумаги под воздействием высокой температуры (около 300°С). При этом выделяется огромное количество различных вредных веществ их известно около 1200! Среди них – производные чуть ли не всех классов органических веществ: предельные углеводороды, этиленовые и ацетиленовые соединения, ароматические углеводороды, стерины, спирты, эфиры, алкалоиды (среди них – никотин). Есть здесь и неорганические соединения мышьяка, меди, железа, свинца, полония (в том числе радиоактивного полония), есть в табачном дыме окись углерода, окислы азота, синильная кислота. Недаром говорят, что список веществ, содержащихся в табачном дыме, заставляет содрогнуться: это целый список по вредным веществам.

Ядовитые свойства никотина доказываются просто: пиявка поставленная курильщику, вскоре отваливается в судорогах и погибает от высосанной крови, содержащей никотин.

Весьма велик и перечень вредных последствий курения. Ученые находят все новые и новые причинные связи курения с различными заболеваниями.

Продолжительность жизни курильщиков на 7-15 лет меньше, чем у некурящих собратьев.

Подсчитано, что курение ответственно за 90% случаев смерти от рака легкого, 75% - от ХОБЛ и бронхиальной астмы и 25% - от ишемической болезни сердца в возрасте до 65 лет. Медико-социальные исследования, проводившиеся в течение последних 25 лет, одновременно в 5 странах мира показали, что у курящих беременных женщин в 100% случаев рождаются дети с патологией бронхолегочной системы.

Как писал академик Ф.Г. Углов: «Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты двойная; и для самой курильщицы, и для ее ребенка».

Табачный дым повреждает дыхательные пути и легкие, вызывая в них воспаление. Хроническое воспаление усугубляет повреждающее действие табачного дыма и ведет к повышенному образованию слизи в дыхательных путях, сужению бронхов, разрушению альвеол (дыхательных пузырьков) и повреждению кровеносных сосудов легких. В результате страдает газообмен в легких, человек начинает задыхаться. Содержащиеся в табачном дыме токсичные вещества негативным образом влияют на реактивность иммунной системы, являясь мощными аллергенами.

Курильщик отравляет не одного себя. Те, кто не курит, но находиться вместе с ним в закрытом, плохо проветриваемом помещении, вдыхают до 80% всех веществ, содержащихся в дыме сигареты, папиросы или трубки. Такое пассивное курение – пребывание в атмосфере «табачного смога» - как и курение, особенно опасно для беременных женщин и матерей, кормящих грудью, для детей и подростков, людей пожилого возраста и страдающих хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями органов дыхания. Вот, что писал по этому поводу Л. Н. Толстой: «Всякий человек нашего современного среднего воспитания признает неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушать спокойствие и удобство. А тем более здоровье других людей... Но из тысячи курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины, дети, причем не чувствуя при этом ни малейшего укора совести». Лучше, думается, не скажешь.

Всякому курильщику необходимо помнить, что курение табака вредно сказывается не только на состоянии его собственного здоровья, но и на здоровье тех, кто его окружает дома, на работе, в общественных местах.

Установлено, что органы дыхания первыми принимают на себя табачный штурм. У курильщиков нарушается механизм действия мельчайших ресничек,двигающих слизь и очищающих дыхательные органы от попавших в них мельчайших механических частиц. Ядовитые вещества табачного дыма, раздражая дыхательные пути и дыхательные органы в целом, приводят к чрезмерному выделению слизи. За счет накопления слизи уменьшается просвет бронхов и бронхиол. Бронхиолы – это конечные разветвления бронхов. В отличие от бронхов, бронхиолы не имеют хрящевой основы. Особо мелкие бронхиолы забиваются слизью. Не имея хряща, при приступе бронхиальной астмы бронхиолы легко сдавливаются гладкой мускулатурой, управляемой вегетативной нервной системой, что в свою очередь, еще сильнее затрудняет отхаркивание накопленной мокроты (слизи) и сильно затрудняет дыхание. Бронхиальная астма это

хроническое аллергическое воспалительное заболевание дыхательных путей, в котором принимают участия многие клетки и клеточные элементы. Хроническое воспаление обуславливает развитие бронхиальной гиперреактивности, которая приводит к повторным эпизодам свистящих хрипов, одышке, чувству заложенности в груди и кашлю, особенно по ночам или ранним утром.

Курение, как активное, так и пассивное, у астматиков приводит к повышенному выделению слизи и нарушает естественные очистительные механизмы дыхательных органов. Табак сам может быть аллергеном, вызывающим приступы бронхиальной астмы. Кроме того, нарушая реактивность иммунной системы, курение приводит к повышенной чувствительности дыхательных органов к веществам, находящимся во вдыхаемом воздухе.

Таким образом, **курение является мощнейшим фактором риска заболевания бронхиальной астмой**, а для людей страдающих этим заболеванием, курение является очень сильно отягощающим течение астмы фактором. Людям, заболевшим бронхиальной астмой, чрезвычайно важно бросить курить. Курение значительно отягощает симптомы и учащает приступы астмы. Курение значительно снижает эффект лечения астмы, а также значительно ослабляет действие лекарственных ингаляторов, предотвращающих приступы астмы. Курящие более уязвимы по отношению к инфекциям дыхательных органов, а инфекционные заболевания дыхательных органов могут значительно усугубить течение астмы. Исключите такой мощнейший фактор риска заболевания бронхиальной астмой, как курение. Людям, же заболевшим астмой категорически нельзя курить. У курящих больных астмой могут наступить необратимые изменения в легких. Курение для астматиков чрезвычайно опасно.

Сайт ПОДКБ им Н.Ф. Филатова