

## Табак и здоровье лёгких

Тема «Табак и здоровье лёгких». Особое внимание уделяется борьбе с заболеваниями лёгких, вызванными этой пагубной привычкой. Никотин разрушающе действует на дыхательную систему человека. Курение табака вызывает функциональные нарушения и приводит к развитию лёгочных патологий: пневмонии; эмфиземы; хронического бронхита; рака лёгких.

Пневмония — воспаление лёгочной ткани, бывает острой и хронической. Курильщики чаще страдают от последней формы. Табачный дым, проникая в лёгкие, вызывает раздражение слизистых оболочек альвеол. Дыхательная система становится неспособной работать в полную силу. Симптомы заболеваний лёгких у курильщиков проявляются в следующем: отделение мокроты, характерный кашель, в дальнейшем беспокоит одышка, физическая слабость.

Эмфизема — увеличение альвеол (воздушных пузырьков) и разрушение их стенок. Это приводит к нарушению проходимости дыхательных путей. Утрачиваются эластические свойства лёгких: после выдоха в них остаётся больше воздуха, чем нужно, из-за их чрезмерного раздувания. Растянутая ткань не работает полноценно. Избыточный воздух никак не участвует в дыхании. Лёгкие теряют способность к сокращению, наблюдается затруднение при выдохе, нарушается поступление в кровь кислорода, выведение углекислого газа из неё, возникает одышка.

Хронический бронхит — заболевание лёгких, при котором бронхиальные железы увеличены. Это приводит к чрезмерной выработке слизи, провоцирует кашель, выделение мокроты, стеснение в груди. Ещё одна причина нарушения проходимости дыхательных путей — их воспаление. Результат — фиброз их стенок, отёк слизистой оболочки, т. е. частичная закупорка слизью их просвета, спазм гладких мышц. Проявления бывают разными по степени тяжести на разных стадиях заболевания. Воспалительный очаг нарушения проходимости дыхательных путей частично обратим.

Рак лёгких протекает бессимптомно, поэтому выявить болезнь на этом этапе удаётся крайне редко — при проведении регулярного медицинского или профилактического обследования. На поздних стадиях появляется одышка, проблемы с дыханием. Кашель, хрипы, боль в грудной клетке, кровохарканье — всё это симптомы рака лёгких, возникающие от курения. Прогноз на выздоровление при этом

заболевании неблагоприятный. В 85 % случаев наступает смертельный исход.

Развиваются такие болезни и у людей, которые случайно вдыхают табачный дым. Он может вызвать все осложнения и патологии, описанные выше. Пассивное курение опасно. Избегайте случаев, когда около вас курят.