

# Здравословни проблеми, причинени от тютюнопушенето



## Регулиране на настроението

Може да изглежда, че пушенето подобрява настроението, но проучванията показват, че удоволствието от пушенето се дължи на облекчението на симптомите на никотинова зависимост.



## Тревожност и раздразнителност

С времето пушачите стават по-нервни, неспокойни и усещат повишено чувство на тревожност.



## Неприятна миризма

Тютюневият дим се задържа върху повърхности, прониква в кожата, косата, дрехите и мебелите, създавайки неприятна миризма.



## Нездрави зъби

Пожълтели зъби, лош дъх и увеличаване на бактериите могат да доведат до инфекции и увеличен риск от загуба на зъби.



## Бронхит

Увеличен риск от бронхит. Пушачите също са по-склонни към развитие на белодробни инфекции, туберкулоза и други белодробни заболявания.



## Постоянна кашлица

Постоянната кашлица, дрезгавият глас и хриповете често са ранни признаци на обструктивни белодробни заболявания.



## Сърдечни заболявания

Пушачите имат два пъти по-голям риск от развитие на сърдечно-съдови заболявания. 25% от сърдечните смъртни случаи са свързани с тютюнопушенето. Пасивното пушене може да увеличи риска от сърдечни заболявания с 25-30%.



## Нива на холестерол

Пушенето намалява нивото на "добрия" холестерол (HDL) в кръвта и увеличава нивата на "лошия" холестерол.



## Имунна система

Пушенето потиска имунната система. Пушачите са по-склонни към инфекции на горните дихателни пътища.



## Безплодие

Пушенето негативно влияе както на мъжката, така и на женската плодовитост, намалявайки продължителността на фертилността и способността за зачеване.



## Еректилна дисфункция

Поради увреждане на кръвоносните съдове пушенето увеличава вероятността от еректилна дисфункция. То може също така да намали нивата на тестостерон при мъжете.



## Усложнения при диабет

Пушачите имат по-висок риск от развитие на диабет тип 2. Пушенето увеличава инсулиновата резистентност, което затруднява контрола на диабета и води до усложнения в органи като бъбреци, сърце и очи.



## Кръвосъсирване

Пушенето насърчава кръвосъсирването, увеличавайки адхезията на тромбоцитите.



## Ранна менопауза

Жените пушачки могат да изпитат по-ранно настъпване на менопауза и горещи вълни.



## Зрителни нарушения

Пушенето увеличава риска от зрителни увреждания, включително увреждане на ретината и катаракта. Димът може също така да причини алергии и конюнктивит.



## Нарушение на вкуса и обонянието

Химикалите в тютюневия дим са токсични за дихателния епител. Редовното излагане притъпява усещането за вкус и обоняние.



## Рак на белите дробове

Пушенето причинява 80-90% от случаите на рак на белите дробове. Пушачите имат до 20 пъти по-висок риск от развитие на рак на белите дробове в сравнение с непушачите.



## ХОББ

Пушенето причинява 8-10 от всеки 10 случая на ХОББ. Въпреки че заболяването е нелечимо, спирането на пушенето значително забавя неговото развитие.



## Липса на апетит

Поради потискане на нервните окончания пушачите може да не усещат глад, което може да доведе до липса на апетит.



## Свити кръвоносни съдове

Никотинът свива кръвоносните съдове, принуждавайки сърцето да работи по-усилено и повишавайки кръвното налягане.



## Рак на шийката на матката

Пушенето удвоява риска от рак на шийката на матката. Рискът е особено висок при продължителна и интензивна употреба на тютюн.



## Пожълтели пръсти

Поради постоянен контакт с цигари пръстите и ноктите на пушачите могат да пожълтеят.



## Усложнения при бременност и рискове за новороденото

Пушенето може да увеличи риска от преждевременно раждане с 25%. По време на бременност то значително увеличава риска от ниско тегло на бебето, перинатална смъртност, преждевременен труд и усложнения.



## Стареене на кожата

Пушенето ускорява стареенето на кожата. Кожата на пушачите е склонна към ранно образуване на бръчки и придобива сивкав, безжизнен вид.



## Други видове рак

Тютюнопушенето увеличава риска от рак на устата, гърлото, стомаха, пикочния мехур и бъбреците.



## Риск от рак на кръвта

Пушенето увеличава риска от видове рак на кръвта, като левкемия.