Как сигареты влияют на органы пищеварения: 7 фактов

Во Всемирный день без табака эксперты портала food.ru расскажут о том, как курение воздействует на организм.

Конечно, каждый сам решает, курить или нет. Однако, чтобы делать выбор, нужно владеть информацией. Поэтому сегодня мы без лишних эмоций рассмотрим действие сигареты и начнем сверху.

1. Когда человек затягивается, дым попадает на слизистую и вызывает активное слюноотделение. От этого в процессе курения многие часто сплевывают, а после чувствуют сухость во рту и жажду.

2. Затем продукты табака откладываются на деснах и зубах. Со временем возникает «кариес курильщика» – зубы желтеют и портятся. Эмаль истончается, десны становятся рыхлыми и воспаляются чаще. То есть заболевания зубов и десен у курящих случаются чаще, чем у некурящих.

3. Табак повышает кислотность желудочного сока и нарушает желудочную секрецию. От этого возрастает риск гастрита и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Особенно вредно курить голодным или сразу после приема пищи.

4. Табачный дым может вызвать спазмы в ЖКТ, проблемы со стулом (запоры или диарею), тошноту по утрам, а также приступы изжоги и вздутие живота.

5. На желудок курение влияет очень плохо: он сбивается с ритма нормальной работы, тормозится сократительная функция, а значит, меняется аппетит. Это само по себе скверный симптом: если голодный человек не ощущает голода, то речь идет об угрозе организму в целом. Он недополучит нужные вещества, а прохождение сигнала от желудка об истощении будет искажено из-за никотинового воздействия.

6. В связи с проблемами, описанными выше, нарушается и нормальное продвижение пищи в кишечнике. Это тоже влияет на ощущение голода или сытости, провоцирует развитие колитов и других болезней.

7. Слизистые всего ЖКТ заселяются патогенной микрофлорой, растет нагрузка на печень. Ведь ее важнейшая функция – дезинтоксикация и обезвреживание чужеродных организму веществ. Поэтому длительное курение вполне может привести к воспалению печени.

Кстати, ни вейпы, ни электронные сигареты ничем не лучше для пищеварительной системы. Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для электронных сигарет, усиливает и ускоряет попадание никотинсодержащего пара в дыхательные пути. А затем, через кровь, в желудок, кишечник и другие органы. Никотин и прочие вещества всасываются через слизистые ротовой полости еще быстрее. Получается, электронные сигареты способствуют ухудшению здоровья не меньше любой другой формы табачной зависимости.