



По данным Всемирной организации здравоохранения, курение табака - одна из основных причин ранней смертности, многих онкологических, сердечно-сосудистых и эндокринологических заболеваний. **Но не меньший вред курение наносит зрению.** По имеющейся статистике, у курильщиков проблемы со зрением возникают на 5 лет раньше, чем у некурящих: характер и разновидность офтальмологических заболеваний у курящих значительно шире и сложнее.

### Как курение влияет на зрение

**Никотин** – это яд, который в первую очередь наносит удар по кровеносным сосудам.

При выкуривании сигареты сосуды резко сокращаются, в результате чего нарушается кровообращение. При этом подобные процессы происходят не только с крупными артериями, или сосудами головного мозга. Мельчайшие кровеносные сосуды, отвечающие за кровоснабжение глаза, испытывают то же самое негативное воздействие, что и весь организм человека. Соответственно, нарушается питание и снабжение кислородом тканей глаза. Постепенно это приводит к тому, что в глазных тканях начинает развиваться патологический процесс того или иного плана. **Не случайно практически все офтальмологи мира отмечают такую тенденцию, что с возрастом у курильщиков риск получить старческую слепоту значительно выше, нежели у тех, кто вообще не курил, либо вовремя сумел избавиться от этой вредной привычки.**



### Какие болезни глаз могут развиваться у курящих?

С возрастом состояние сетчатки глаза начинает ухудшаться вследствие нарушения кровоснабжения. И если здоровый глаз сможет компенсировать этот недостаток в течение достаточно длительного времени, то уже поврежденная сетчатка на это будет реагировать крайне отрицательно, и не будет в состоянии справиться с трофическими процессами. Клетки сетчатки, особенно в центре глаза, постепенно начинают отмирать,



При длительном стаже курения и большом количестве выкуриваемых за день сигарет может развиваться так называемая **табачная амблиопия**, вызывающаяся в резком снижении зрения. Дело в том, что у курильщика в 2,5–3 раза чаще встречается дегенерация желтого пятна – особой

области в сетчатке глаза, где сосредоточена основная масса колбочек, которые и обеспечивают дневное зрение.

Это место наиболее четкого, так называемого центрального зрения. Дегенерация желтого пятна приводит к постепенному значительному ухудшению зрения. **Организм курильщика не усваивает из пищи питательные вещества**, необходимые для сохранения хорошего зрения. У тех кто курит, **риск развития данной дистрофии, а также рака легких в четыре раза больше**, чем у тех, кто не курит. Даже у тех, которые «дымят» лишь изредка, **риск ухудшения зрения в два раза выше**, чем у некурящих.

### Так происходит потеря зрения при дистрофии желтого пятна



**Табачный дым** – очень мощный аллерген, и у тех, кто курит или находится в прокуренном помещении, может развиваться **аллергический конъюнктивит** - покраснение глаз и слизистой век, ощущение песка в глазах, жжение, слезотечение.

Другая распространенная болезнь, наиболее часто встречающаяся у курящих людей, особенно в последнее время, – это **катаракта**: патологическое помутнение хрусталика глаза, приводящее к выраженному снижению зрения. Доказано, что ингредиенты, содержащиеся в табаке, способствуют развитию этой болезни. Помочь пациенту в данном случае можно, как правило, лишь хирургическим путем.

Никотиновая зависимость страшна для глаз еще и тем, что нарушает функцию щитовидной железы. Затрудняется подача йода. На этой почве развивается болезнь, получившая в медицине название **базедовой**, а в народе больше известная как **пучеглазие**.

**Нередко под влиянием никотина наблюдается нарушение способности различать цвета.** Такое явление проходит несколько стадий: сначала исчезает восприимчивость к зеленому цвету, затем к красному, желтому и, наконец, синему. В тяжелых случаях вследствие курения наступает атрофия зрительных нервов. У страдающих глаукомой курение является одной из причин повышения внутриглазного давления и наступающего вследствие этого ухудшения зрения. После того как больные бросают курить, зрение может улучшиться.

## Стоит ли начинать курить?!

*Курение не является физиологической потребностью человека.*

Это только привычка, которая перерастает в зависимость от табака, делая тебя рабом.

*Привычка курить – это враг, который может искусно притворяться другом.* Сегодня он помогает тебе поддержать беседу, снять нервное напряжение, скрасить одиночество, создать имидж современного человека, а завтра появятся последствия этой «помощи».



**Запомни! Выбрав в друзья сигарету ты:**

приобретешь:	потеряешь:
<ul style="list-style-type: none"><li>• общество по курению;</li><li>• прожженные куртки и брюки;</li><li>• желтый цвет лица;</li><li>• расходы на отбеливающие и освежающие дыхание средства;</li><li>• риск остаться слепым.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• деньги, которые есть у тебя;</li><li>• реальные успехи в учебе и спорте;</li><li>• возможность получить в будущем перспективную работу;</li><li>• свое собственное здоровье.</li></ul>

**Так задумайся после этого!**

**Стоит ли ради мнимого минутного «удовольствия» подрывать свое здоровье, в том числе и зрение?!**

Автор:  
Редактор:  
Компьютерная верстка и оформление:  
Ответственный за выпуск:

Волосевич Н.В. – врач-офтальмолог 8-й ГДП  
Арский Ю.М.  
Згирская И.А.  
Кавриго С.В.

# Курение и зрение

