По данным ВОЗ, курение табака является ведущей причиной плохого здоровья и преждевременной смертности. Курение является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию таких заболеваний, как рак, сердечно-сосудистые, респираторные и другие заболевания. С курением связаны до 90% всех случаев рака легких, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% случаев ишемической болезни сердца. Известно также, что смолы табака – не единственное из опасных для жизни веществ, вдыхаемых в процессе курения. Еще недавно в табачном дыме насчитывали 500, затем 1000 компонентов. Согласно современным данным, количество этих компонентов составляет 4720, в том числе наиболее ядовитых – около 200.

Необходимо заметить, что курение существует в двух совершенно различных клинических разновидностях: в виде привычки к курению и в виде табачной зависимости. Те, кто курит лишь в силу привычки, могут стать некурящими совершенно безболезненно, без всякой медицинской помощи и со временем вообще забывают, что курили. А те, у которых сформировалась табачная зависимость, при всем желании не могут навсегда отказаться от курения, даже если первые дни без табака у них проходят относительно благополучно. Иногда и после длительного перерыва (в несколько месяцев и даже лет) у них наступает рецидив. Это означает, что курение оставило глубокий след в механизмах памяти, мышления, настроения и обменных процессов организма.

Согласно научным данным, из 100 систематически курящих только семь курят в результате привычки, остальные 93- больны табачной зависимостью. Как установлено специальными исследованиями, до 68% дыма горящей смолы и выдыхаемого курильщиком воздуха попадает в окружающую среду, загрязняя ее смолами, никотином, аммиаком, формальдегидом, окисью углерода, двуокисью азота, цианидами, анилином, пиридином, диоксинами, акролеином, нитрозоаминами и другими вредными веществами. Если же в непроветриваемой комнате будет выкурено несколько сигарет, то за один час некурящий человек вдохнет столько вредных веществ, сколько поступает в организм человека, выкурившего 4-5 сигарет. Находясь в таком помещении, человек поглощает столько же угарного газа, как и курящий, и до 80% других веществ, содержащихся в дыме сигареты, папиросы или трубки. Регулярное пребывание рядом с курящим (в роли "пассивного курильщика") в 2,5 раза повышает у него риск сердечных заболеваний со смертельным исходом по сравнению с теми людьми, которые не подверглись действию вторичного табачного дыма. Наиболее чувствительны к табачному дыму дети до 5 лет. Пассивное курение способствует развитию у них гиповитаминозов, ведет к потере аппетита и расстройству пищеварения. Дети становятся беспокойными, плохо спят, у них бывает длительный, плохо поддающийся лечению кашель, чаще сухой, носящий приступообразный характер. В течение года они болеют бронхитом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) 4-8 и более раз. Гораздо чаще, чем дети некурящих родителей, они заболевают и воспалением легких.

По мнению ученных, за счет избавления от никотиновой зависимости средняя продолжительность жизни землян возросла бы на 4 года. Во многих странах для снижения числа курильщиков используют экономические рычаги, например систематическое повышение цен на табачные изделия. Исследования американских специалистов показали, что люди, только начинающие курить, особенно подростки, больше всего реагируют на рост цен. Даже 10%-ное увеличение розничной цены на сигареты приводит к сокращению их покупки более чем на 20%, а многих вообще удерживает от приобщения к курению. Во всем мире количество курильщиков снижается, а в России их число составляет 65 млн. человек. Многие болезни, которые приобретают россияне, связаны с курением. По данным Минздравсоцразвития России, среди россиян среднего возраста смертность, обусловленная курением, составляет 36% у мужчин и 7% у женщин. От причин связанных с курением, в стране ежегодно умирают более 270 тысяч человек – больше, чем от СПИДа, автокатастроф, наркомании и убийств, вместе взятых. Из-за увеличения потребления табака заболеваемость раком легких за последние 10 лет возросла на 63%. Распространенность курения в России среди мужского населения составляет 70%, среди женского – около 20%. Ежегодно в нашей стране потребляется 280 – 290 млрд. сигарет, производство табачных изделий неуклонно растет. Особенно настораживает курение среди подростков, которое приобретает масштабы национального бедствия. Пик приобщения к курению приходится на ранний школьный возраст – от 8 до 10 лет. Среди подростков 15-17 лет – жителей городов курят в среднем 39,1% мальчиков и 27,5% девочек.

Курение и эмфизема легких вообще идут рука об руку. Эмфизема характеризуется тем, что деготь, никотин и другие разрушающие яды табака остаются в крошечных воздушных мешочках легких, стенки которых по этой причине сначала становятся тонкими, а затем полностью разрушаются, и кровь поэтому не может удалять ядовитую углекислоту и получать кислород. Человек умирает от кислородного голодания. Смертность курильщиков от хронического бронхита и эмфиземы легких в 15-25 раз выше, чем у некурящих

Сердце курильщика подвергается двойной опасности: его кровь наполняется табачными ядами, а кровеносные сосуды сужаются, ухудшая кровоснабжение.

Табак нейтрализует действие витамина С. При лабораторных исследованиях было выявлено, что выкуривание одной сигареты уничтожает такое количество витамина С, которое содержится в одном апельсине. Человек, выкуривающий одну пачку сигарет в день, должен, следовательно, съесть 20 апельсинов, чтобы восстановить баланс ценного витамина С в организме.

При сравнительно непродолжительных сроках курения возникают воспалительные процессы слизистой желудка (гастриты) с повышенной секрецией, а при длительном курении - хронический гастрит с секреторной недостаточностью.

Еще в 1974 году на заседании Комитета экспертов Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в Женеве были представлены данные, согласно которым язвенную болезнь следует относить к заболеваниям, зависящим от курения.

Курение ухудшает течение сахарного диабета, приводя к серьезным осложнениям, может стать причиной ослабления слуха. Табак способствует развитию кариеса и воспалительных процессов полости рта, нарушает свертываемость крови, подавляет иммунную систему.