18 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком (UICC) в третий четверг ноября проводится День некурения с целью призвать всех курящих отказаться от этой пагубной привычки, чтобы снизить риск развития раковых заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение является причиной около 40% общей смертности населения и основной причиной преждевременной смерти, которую можно избежать. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. **Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.**

Курение как фактор риска развития онкологических заболеваний.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением.

В настоящее время доказана связь табакокурения с 18 формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, полости рта и глотки, гортани. С потреблением табака связано большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы и меньшее - рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости и др.

Многие ведущие онкологи мира сделали вывод, что борьба с курением и полный отказ от табака обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30 %.

Рак бронхолегочной системы

Вероятность возникновения злокачественной опухоли легких зависит от возраста начала курения, стажа и количества выкуриваемых сигарет: чем больше сигарет выкуривается за день, чем больше стаж курения и чем моложе возраст начала курения, тем выше риск заболевания. Установлено, что у выкуривающих в день больше 1 пачки сигарет риск заболевания раком легкого выше, чем у некурящих, в 15–25 раз, а у злостных курильщиков, выкуривающих 2 и более пачек сигарет в день, выше в 60 раз.

Наиболее высокая вероятность заболеть раком легкого отмечается у курильщиков после 20-летнего стажа курения. Для мужчин, начавших курить в возрасте до 15 лет, риск умереть от рака легкого в 3,4 раза выше по сравнению с теми, кто начал курить в возрасте старше 25 лет. Для женщин этот риск выше в 2,4 раза.

Рак полости рта и глотки

Риск развития рака полости рта и глотки у курящих выше в 2–3 раза в сравнении с некурящими. А у тех, кто выкуривает больше 1 пачки сигарет в день, риск онкологических заболеваний этих органов выше в 10 раз.

Рак пищевода

По сравнению с некурящими риск возникновения рака пищевода у курящих в 5 раз выше. За последние 10 лет в Республике Беларусь, заболеваемость раком пищевода возросла в 1,5 раза. Около 90% заболевших составляют курящие мужчины.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей. Поэтому особое значение имеет ограничение курения в общественных местах.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. НИКОТИН – алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табак всасывается в организм. Сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле), которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги. В большинстве стран введены нормативы на содержание никотина и смолы. Для смолы эти нормативы варьируют от 10-15 мг/сиг, а для никотина – 1-1,3 мг/сиг.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.