

**Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний.
19 ноября 2015 года**

Ежегодно каждый третий четверг ноября проводится день некурения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая правительства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака. Ведь употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Министерством здравоохранения во взаимодействии с заинтересованными проводится систематическая работа по профилактике табакокурения в комплексе всех мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни населения. Курение является социальной проблемой общества.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака. 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. Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у этих больных, 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 вредит здоровью курильщика. Эта истина известна, пожалуй, всем, однако, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Установлен достаточно высокий уровень распространенности пассивного курения среди населения республики: более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (дома, в гостях, на работе и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Наиболее часто сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта. Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут 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 раком легких или гортани.

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить. Курить или не курить в собственной квартире – безусловно, выбор каждого. Но курить в общественных местах – это значит подвергать окружающих риску, чуть ли не большему, чем для самого курильщика. Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество.

Курение-это ЯД! Переместитесь в Мир Вне Зависимости!

Информационный материал, посвященный всемирному дню некурения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый 12-й житель планеты умирает от последствий курения. 40-45% всех случаев смерти от рака связывают с курением, из них в 90-95% – это рак легкого. Курение также приводит к различным заболеваниям сердца и легких.

Табак является причиной смертности от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезней сердца приблизительно в 25 % всех случаев. Около 25 % курильщиков умирает преждевременно по причине курения. Умершие вследствие курения в среднем теряют 15 лет своей жизни.

Курящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз — раком легких. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей хорошо изучено. Выяснено, что курение табака является непосредственной причиной рака губы, языка, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки, шейки матки и миелоидного лейкоза.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных (вызывающих рак) 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 - 1-1,3мг/ сиг.

Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2–3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Так, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3–4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день.

Результаты американских исследователей указали на важную роль возраста на момент начала курения. Наибольший риск возникновения рака легкого отмечен у мужчин, начавших курить до 15 лет.

Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза.

Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2–3 раза. Доказана связь между курением и риском развития рака прямой кишки.

Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С.

Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5–6 раз.

Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

В исследовании, проведенном в 4 российских городах (Барнауле, Владивостоке, Томске и Тюмени), выявили очень высокую частоту курения. Среди мужчин, умерших от причин, связанных с курением, она достигла 63%.

Пассивное курение (нахождение рядом с курящим) также является опасным и повышает риск возникновения рака легкого на 30%.

Таким образом, курение является важнейшей причиной развития злокачественных опухолей.

Снижение числа курящих в США и Великобритании привело к уменьшению заболеваемости и смертности от рака легкого и других видов опухолей, связанных с курением.

Не случайно, первый пункт рекомендаций программы "Европа против рака" гласит: «Не курите, особенно в присутствии некурящих! Курение является главной причиной преждевременной смерти».

Если нынешние темпы роста числа курильщиков сохранятся к 2020 году, то ежегодно в мире от заболеваний, связанных с табаком, будут умирать 10 млн. человек, причем 70% этих смертей будут приходиться на развивающиеся страны. Успешная борьба с курением позволит предотвратить около 30% онкологических заболеваний, т.е. ежегодно спасать 2 млн. жизней.

Медицинские работники должны принимать активное участие в организации мероприятий по отказу от курения. При адекватной борьбе с курением можно добиться улучшения состояния здоровья трудоспособного населения и предупредить сокращение населения республики.

Заместитель директора по
организационно-методической работе

д.м.н.,

Антоненкова Н.Н.