

Плечом к плечу: табакокурение и рак

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, чтобы привлечь внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья.

Табакокурение обуславливает развитие табачной интоксикации, которая является причиной развития ряда заболеваний: сердечно-сосудистых, респираторных, онкологических и др.

Курение — это не просто вредная привычка, а весьма опасная: в сигаретном дыме содержится большое количество канцерогенов, которые запускают в организме опухолевый рост.

Само по себе курение представляет процесс вдыхания дыма, который образуется при медленном тлении табака — растения семейства Пасленовых, содержащего никотин. Никотин оказывает стимулирующее влияние на психику и очень быстро вызывает достаточно сильное привыкание, а стимулирующий эффект постепенно ослабляется. В результате человеку крайне сложно отказаться от курения, при этом требуется все большее количество сигарет, чтобы получить желаемые ощущения.

В дыме содержится около 7000 различных химических соединений, среди них 69 относятся к доказанным канцерогенам. Наиболее токсичными для человека являются аммиак, ароматические амины, бензпирены, бензол, формальдегид, свинец. В процессе курения все они попадают в организм, оседая на слизистой оболочке дыхательных путей, после чего распространяются с током крови к другим органам.

У курящих людей высок риск развития рака:

- глотки и полости рта (в 2–3 раза выше, чем у некурящих);
- легких и гортани;
- пищевода (риск выше в 5 раз в сравнении с некурящими);
- желудка (в 1,5 раза выше риск, чем у некурящих);
- поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря, матки.

Пассивное курение и рак. Пассивное курение — это непроизвольное вдыхание человеком табачного дыма, находящегося в окружающем воздухе. Такому воздействию наиболее подвергаются люди, проживающие вместе с курильщиком. Пассивное курение очень опасно для детей и беременных женщин, а также людей с хроническими заболеваниями.

Европейские рекомендации по борьбе с раком говорят о следующем.

1) **Не курите.** Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.

2) **Если Вы курите — прекратите.** Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний снижает риск развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.

3) **Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих.** Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

Самое главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть никотиновую зависимость.

По утверждению экспертов ВОЗ, отказ от курения табака является наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.

У людей, которые бросили курить, быстро улучшается общее самочувствие и возникает целый ряд положительных изменений:

- нормализация уровня кислорода в организме;
- исчезновение кашля, бронхита курильщика;
- улучшение дыхания;
- избавление от хронической усталости;
- улучшение кровообращения, восстановление работы миокарда.

Отказ от никотина в любом возрасте значительно снижает риск развития онкологии. Например, если человек курил всю жизнь, то риск умереть от онкологического заболевания органов дыхания до 70 лет составляет 16%. Но если человек бросил курить в 60 лет, то риск снижается до 11%. Если человек бросил курить в 50 лет, то риск снижается до 5%, в 40 лет – до 3%. Советский патофизиолог и общественный деятель А. Богомолец говорил: «Умение продлить жизнь – это прежде всего умение не сократить её».

Врач-гигиенист

санитарно-эпидемиологического отдела

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии

Ленинского района г.Минска»

Чепелева Елена Николаевна