16 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.



Международный день отказа от курения (No smoking day) –   отмечается в третий четверг ноября во многих странах мира по инициативе Международного общества онкологов при поддержке Всемирной организации здравоохранения. Впервые был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 г.

Не все знают, что такая распространенная вредная привычка, как курение, провоцирует развитие более чем 40 заболеваний и расстройств здоровья человека, включая 12 форм злокачественных новообразований (рак лёгкого, полости рта, гортани, носоглотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, мочевого пузыря, почек, шейки матки и острая миелоидная лейкемия). Канцерогенность табачного дыма – дока­занный научный факт, подтверждённый в 1985 г. Всемир­ной организацией здравоохранения в результате тща­тельного анализа имеющихся данных.

Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний: 1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%). 2. Рак гортани (84%). 3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%). 4. Рак пищевода (78%). 5. Рак поджелудочной железы (29%). 6. Рак мочевого пузыря (47%). 7. Рак почек (48%).  
Подсчитано, что 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей. Эта цифра равна 20% для «заядлых» курильщиков, т. е. выкуривающих более 20 сигарет ежедневно. Кроме того, учитывая, что курение является причиной многих других хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, легочных), можно предположить, что примерно одна четверть всех курящих искусственно сокращает себе жизнь.

Табак и табачный дым содержат более 3000 химичес­ких веществ, из которых многие являются канцеро­генами:  никотин, сероводород, аммиак, азот, окись углерода и различные эфирные масла, среди которых особенно опасен бензпирен — стопроцентный канцероген. Главный яд — никотин. По своей токсичности он не уступает синильной кислоте. Однократная доза чистого никотина в 0,08-0,16 г смертельна для человека.  Они вызывают различные формы раковых заболеваний и повреждают генетический материал клетки. По данным исследований врачей, каждая выкуренная сигарета стоит курящему 15 минут жизни. В среднем же курящие живут меньше, чем некурящие на 6-8 лет. Стоит ли за такое сомнительное удовольствие расплачиваться столь дорогой ценой?

Особое место среди злокачественных опухолей, причиной возникновения которых является курение, занимает **рак легкого – самая распространённая форма рака.** В настоящее время в мире от него ежегодно умира­ют более 1 миллиона человек. Отказ от курения является единственной эффективной мерой снижения смерт­ности от этой формы рака.

Что же каждый из нас должен знать о раке легких?

В связи с тем, что у большинства людей с ранними стадиями рака легкого не имеется никаких симптомов, лишь около 15% случаев диагностируется своевременно. Раннее обнаружение рака легкого обычно связано с проведением рентгенографии грудной клетки, компьютерной томографии или других методов, назначенных по другому поводу.  
Хотя большинство опухолей легких не вызывает симптомов до тех пор, пока они не становятся распространенными, **следует срочно обратиться к врачу при появлении ниже приведенных симптомов:**

•  Длительный не проходящий кашель, примесь крови в мокроте..

•  Боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком дыхании.

•  Появление охриплости голоса.

•  Потеря веса и ухудшение аппетита.

•  Одышка.

•  Повторные инфекции в виде бронхита или воспаления легких.

**Распространение рака легкого в другие отдаленные органы может вызвать:**

•  Боль в костях.

•  Слабость или онемение рук или ног.

•  Головокружение.

•  Изменение цвета кожи или глаз (желтуху).

Учитывая огромный вред курения для здоровья, ВОЗ выступила с таким лозунгом:     **«Курение или здоровье — выбирайте сами»**. А это значит, что курение и здоровье несовместимы.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Чеховская Г.И.