18 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. КУРЕНИЕ И РАК НЕРЕДКО ИДУТ РЯДОМ.



В канун Всемирного дня не курения и профилактики онкозаболеваний 18 ноября хочу подчеркнуть, что в борьбе с любой болезнью главным является ее предупреждение. Особое внимание должно уделяться выявлению факторов, способствующих возникновению заболевания и осуществлению мероприятий по прекращению их воздействия на человека, что приведет к снижению риска развития опухоли.

Общепризнанно, что 80-90% случаев онкологических заболеваний человека обусловлено действием канцерогенных факторов окружающей среды и особенно образа жизни. Научные изыскания всего мира свидетельствуют, что ежегодно около трети случаев возникновения рака могут быть связаны с образом жизни самого человека – с питанием, вредными привычками, малой физической активностью и другими особенностями стиля жизни. Но особое влияние на риск возникновения онкологических заболеваний оказывает такая пагубная привычка как курение. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта.. Большое число случаев рака мочевого пузыря, поджелудочной железы и меньшее число случаев рака почки, желудка, молочной железы,, шейки матки, носовой полости.

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.

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 полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с не курящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день.

Риск возникновения: рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, рака желудка – в 1,5 раза., рака поджелудочной железы в 2-3 раза, рака мочевого пузыря и почки в 5-6 раз. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека. 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. Поэтому борьба с табакокурением является наиболее перспективным направлением в профилактике онкологических заболеваний.

Существует много методов борьбы с никотиновой зависимостью, однако все они должны основываться на твердом желании человека покончить с пагубной привычкой и начать новую полноценную жизнь. Опыт США и стран Европейского Сообщества, принявших общенациональные программы борьбы с курением, показал, что общенародная борьба с курением привела к снижению смертности о рака на 15%.

Именно эти данные убедительно говорят о том, что добровольный отказ от курения позволит предотвратить невосполнимую утрату здоровья, а нередко и сохранить саму жизнь. Не случайно, первый пункт рекомендаций программы «Европа против рака» гласит: Не курите, особенно в присутствии не курящих! Курение является главной причиной преждевременной смерти.

Если вы приняли решение избавиться от этой вредной привычки и курите не так давно, попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением. Попробуйте каждый день курить на 1-2 сигареты меньше. Берите с собой свою норму и не вздумайте «стрелять». Старайтесь не закуривать сразу, как захотелось, а потерпите минут 10, займитесь чем – нибудь. Недавно проведенные исследования подтвердили успех метода постепенного отказа (бросает курить 44% курильщиков), а при резком отказе этот показатель в 2 раза ниже.

**Помните**, важно продержаться 48 часов. Это самые черные часы, Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев( вот здесь и «ломается» большинство!) и год.

То, что вы бросили курить, - не катастрофа, а наоборот. Почаще отвлекайтесь: читайте, смотрите телевизор- лишь бы не думать о сигарете. Помните: разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но Вы этого не сделаете, потому что так решили. Каждая минута без табака – это ваша победа.

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения, например:

* через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановиться сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
* через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
* через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
* через неделю улучшиться цвет лица;
* через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
* через 6 месяцев восстановиться сердечный ритм, почуствуете желание жить и работать;
* через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
* через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;
* через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач онколог Боровская Е.Н.