

Пресс-релиз
«Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний»

Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. Курение - смертельно опасная привычка! По самым скромным подсчетам ВОЗ, ежегодно от него умирает около 4 500 000 человек во всем мире. При этом крепость выкуриваемых сигарет не имеет значения. И крепкие, и легкие, и экстралегкие сигареты имеют одинаковый состав табака и наносят вред организму. 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. Многолетние наблюдения за большими группами добровольцев мужчин и женщин, позволили выявить ряд любопытных закономерностей - вероятность развития онкологических патологий увеличивается под влиянием следующих факторов:

- Ранний возраст начала курения.
- Продолжительный стаж курения.
- Суточная доза сигарет - 20 шт и более.
- Злоупотребление спиртными напитками.

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.

В 90% клинических случаев рак легкого возникает именно из-за курения. При этом количество выживших пациентов не превышает 30%, а в случае позднего обращения и лечения, в течение ближайших 1,5-2 лет, умирает более 87% пациентов.

Однако рак от курения может поражать не только легкие. В современной медицинской литературе приводятся шокирующие данные о взаимосвязи между сигаретами и онкологическими патологиями.

- Рак гортани - развивается в 84% случаев курения.
- Рак ротовой полости, включая губы и язык - в 92% случаев курения.
- Рак пищевода - в 78% случаев.
- Рак поджелудочной железы - в 29% случаев.
- Рак мочевого пузыря - в 47% случаев курения.
- Рак почек - 48% случаев.

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. Таким образом, чем раньше человек пристрастился к сигарете, чем дольше и больше он курит сигарет в день и чаще употребляет спиртные напитки, тем выше риск развития рака - до 90% и более.

Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Может ли от электронной сигареты быть рак? На сегодняшний день этот вопрос недостаточно изучен. Электронные сигареты, вейпы считаются менее вредными для здоровья, по сравнению с обычными сигаретами, а также кальяном и сигарами (особенно если используются безникотиновые смеси). Состав таких смесей точно известен, что позволяет врачам делать осторожные заявления, что сведений о возникновении рака легких от электронных сигарет пока нет. В этом отличие электронных сигарет от обычного табакокурения, вызывающего рак легкого. Однако, данный вопрос требует дальнейшего изучения. Необходимо проведение специальных клинических исследований, чтобы точно подтвердить или опровергнуть безопасность электронных сигарет для здоровья людей. При использовании электронных сигарет, в состав которых входит никотин, риск развития онкологии повышается примерно в 4 раза. Кроме этого, подобные устройства со временем вызывают хроническое воспаление слизистой органов дыхания, которая становится отечной и рыхлой, что также может привести к развитию рака.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. 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.

Прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20

лет после прекращения приближается к таковой у некурящих. Основным методом профилактики рака органов дыхания является полный отказ от курения. У людей, которые бросили курить быстро улучшается общее самочувствие и возникают следующие положительные изменения:

- 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 в разы 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%.

Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%. По данным социологического исследования более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Поэтому особое внимание при проведении акции будет уделено ограничению курения в организациях общественного питания и других общественных местах.

Важно понять, сегодня уже не стоит вопрос о том, доказано ли вредное влияние курения на организм и к каким последствиям для организма оно может привести. Проблема в другом - как донести до каждого табакзависимого информацию об этом, помочь человеку бросить курить и снизить риск развития рака.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм - полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли

курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится уже лечить. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, инициированная Министерством здравоохранения Республики Беларусь, приуроченная к «Всемирному дню не курения, профилактика онкологических заболеваний» пройдет в нашей стране с 17 по 24 ноября 2022 года.

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ).

В рамках акции запланировано проведение пресс-конференций и «круглых столов», выступлений в СМИ по вопросам профилактики табакокурения с привлечением представителей организаций здравоохранения, учреждений образования, культуры, спорта и туризма, правоохранительных органов, общественных организаций; дней открытой информации, консультирования населения в учреждениях здравоохранения республики по вопросам профилактики табакокурения. Министерством здравоохранения инициировано проведение в органах государственного управления и подведомственных им организациях информационно-образовательных мероприятий, приуроченных к Всемирному Дню некурения. Организована трансляция социальной рекламы по профилактике табакокурения на каналах радио и ТВ.

Курение - это ЯД! Сделайте правильный выбор - переместитесь в Мир Вне Зависимости!