

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

По сведениям Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире курят более половины мужчин и четверти женщин. Особенно высокий процент курильщиков характерен для экономически развитых стран. В Республике Беларусь число курящих составляет около 31%.

Медики доказали, что средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем у некурящего. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. 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. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. 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 развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Рак легкого не имеет специфических симптомов, имеет продолжительный скрытый инкубационный период. Выявляется уже в запущенных стадиях. Чаще протекает хронически, под видом упорных воспалений легкого. 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.

При курении табака в рот и органы дыхания попадает около 200 различных веществ: никотин, радиоизотопы, бензапирен, кадмий, сажа, акролеин, канцерогенные углеводороды, эфирные масла, уксусная, муравьиная, синильная и др. кислоты. Примерно 100 из них влияют на человеческий организм крайне неблагоприятно. Одним из самых коварных и ядовитых компонентов табака является никотин. Никотин – наркотик. Именно так его называет высший орган мировой медицины Всемирная организация здравоохранения. Поскольку в сигарете содержатся относительно малые дозы никотина, отравление им организма происходит не сразу, а постепенно. Никотин из сигаретного

дыма может стимулировать деление и размножение раковых клеток в легких. Никотин является сильным активатором рецепторов ацетилхолина (вещество, которое отвечает за рост и деление клеток). Никотин из сигаретного дыма может стимулировать деление и размножение раковых клеток в легких.

По токсичности радиоактивные изотопы табачного дыма превышают никотин. В табачном дыме содержатся изотопы свинца, висмута, калия и др. Из них наиболее пагубное воздействие на организм оказывает радиоактивный полоний. При сжигании одной сигареты в табачный дым переходит 50% исходной дозы полония. Попадая из легких в кровь, полоний разносится по всему организму и оседает в различных органах. В легких курящего его в 3 раза больше нормы, в печени и сердце - в 2 раза, в почках - в 1,5 раз. В моче курящего полония в 6 раз выше нормы, поэтому рак мочевого пузыря встречается у них намного чаще, чем у некурящих.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Около 600 тыс. человек умирает от пассивного курения (более четверти из которых дети). Ежегодный показатель смертности от глобальной эпидемии табакокурения к 2030 году может возрасти до 8 миллионов. В XX столетии от причин, связанных с табакокурением, погибло 100 миллионов человек, в XXI столетии может убить миллиард людей.

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.

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.

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что 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. Исследования патологоанатомов показали, что у курильщиков часто встречались предраковые заболевания - новообразования бронхов. И чем больше человек выкуривает сигарет, тем больше вероятность появления такой

патологии. А у тех, кто бросил курить, вероятность заболевания раком значительно снижается.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать. 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%. Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Известно, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

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 Единому дню здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний», пройдет в нашей стране с **18 по 25 ноября 2021 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!

Главный внештатный онколог
Министерства здравоохранения
Республики Беларусь, директор

С.Л.Поляков