

Ежегодно, каждый третий четверг ноября в мире отмечается Всемирный день некурения. День профилактики онкологических заболеваний. Целью проведения единого дня здоровья является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий потребления табака, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний, формирование у гражданского общества негативной установки, связанной с употреблением табака.

Курение и рак

Курение – чрезвычайно широко распространенная вредная привычка. Курение можно считать бытовым наркотиком – у регулярно курящих людей в 90% случаях развивается никотиновая зависимость. Злостное курение сокращает продолжительность жизни на 25 лет. Ежегодно в мире от последствий курения умирает 5 млн. человек (по данным ВОЗ), и в XX столетии от табака погибло более 100 миллионов человек. Поистине, табак стал оружием массового уничтожения, масштабы потерь от которого превышают потери от ядерного, химического и бактериологического оружия вместе взятых.

По оценкам ВОЗ, в мире 1,2 млрд. курильщиков, что составляет примерно третью часть от общего количества населения земли старше 14 лет; курят приблизительно 47% мужчин и 10% женщин. Красочную рекламу табачных изделий у нас можно встретить повсюду. Обязательная надпись на рекламных щитах и пачках сигарет «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья» мало кого останавливает. Реклама имеет большой успех, прежде всего у подростков и даже детей. По исследованиям отечественных ученых, мальчики пробуют первую сигарету в 10 лет, девочки – в 12.

То, что табачный дым является непосредственной причиной рака, доказано. Дым состоит из газовой фракции, несгоревших частиц и смол. В его состав входит более 3900 различных компонентов, в том числе 755 углеводородов, 920 гетероциклических азотистых соединений, 22 нитрозамина и др. В газовой фракции содержатся бензол, винилхлорид, уретан, формальдегид и другие летучие вещества. Основная часть канцерогенов находится в смолах. Диаметр твердых частиц сигаретного дыма (0,1–1,0 мкм, в среднем – 0,4 мкм) способствует их накоплению в периферических отделах трахеи, бронхов и в альвеолах.

У мужчин курение служит причиной от 70% до 90% рака легкого и гортани. Вероятность возникновения злокачественной опухоли зависит в первую очередь от продолжительности курения. Чем больше сигарет выкуривается за день, чем больше стаж курения, чем моложе возраст начала курения, тем выше риск заболевания. Установлено, что у выкуривающих в день больше 1 пачки сигарет риск заболевания раком легкого выше, чем у некурящих в 15–25 раз, а у злостных курильщиков, выкуривающих по несколько пачек сигарет в день – в 60 раз. Наиболее высокая вероятность заболеть раком легкого отмечается у курильщиков после 20-летнего стажа курения. Курение сигарет более опасно, чем курение сигар или трубки. Трубочный и сигарный дым меньше вдыхается, но при этом чаще возникает рак ротовой полости и гортани. Ментол, содержащийся в некоторых сортах сигарет, расширяет сосуды бронхов, поэтому у курильщика сигарет с ментолом всасывание вредных веществ табачного дыма усиливается. Считаются опасными любые сигареты, т.к. никто не знает индивидуальной допустимой дозы. У большинства курильщиков развиваются предраковые изменения в бронхах. Эти изменения еще долго можно обнаружить у бывшего курильщика.

Из всего сказанного следует, что отказ от курения является действенным средством профилактики рака легких. Эксперты ВОЗ на основании эпидемиологических данных пришли к заключению о том, что после прекращения курения относительный риск рака легкого постепенно снижается и через 10–15 лет становится почти таким же как у лиц, никогда не куривших. В случае, если курильщик решил бросить курить, надо подготовить его к тому, что это сложный, нелегкий процесс. Необходимо, чтобы человек при этом мобилизовал всю свою волю и уже не отступил от принятого решения. В противном случае никакие методы и рекомендации не помогут. Следует отметить, что универсального, одинаково эффективного для всех курильщиков метода отвыкания на сегодняшний день не существует. Много зависит от состояния здоровья, особенностей психического склада и темперамента человека, образа его жизни, взаимоотношений в семье и на работе. Задача не простая – выбрать и посоветовать наиболее подходящую для данного человека процедуру отказа от курения. В наших силах сохранить и укрепить свое здоровье, позаботиться о здоровье будущих поколений, сделать жизнь яркой и прекрасной, освободив её от табачного дыма.