

21 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ.

ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Курение – это привычка, в большинстве случаев переходящая в болезнь, то есть в химическую зависимость организма от психоактивного вещества, название которому – никотин.

Всем известно, что курение вредит здоровью.

Но далеко не все осознают, что и пассивное курение также приносит огромный вред.

Особое влияние на риск возникновения онкологических заболеваний имеет такая пагубная привычка как табакокурение. Уже 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.

По результатам исследований американских ученых важную роль на момент начала курения играет возраст. 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 некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день, а 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, а риск рака желудка – в 1,5 раза. Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. 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.

Пассивное курение (нахождение рядом с курящим) также является опасным и повышает риск возникновения рака легкого на 30%.

Курение является важнейшей причиной развития злокачественных опухолей.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

Курение – это ЯД! Оно того не стоит!!

Подготовил: фельдшер-валеолог
Н.С. Герасимёнок