

«Всемирный день некурения, Профилактика онкологических заболеваний»

Все знают, что курение – это одна из вредных привычек, которая приводит к значительным изменениям в организме человека, через определенный временной период.

19 ноября проводится «Всемирный день некурения». Различают два вида курения активное – когда человек курит сигарету и пассивное – когда человек присутствует, находится рядом с курящим человеком.

И один и второй вид курения вредны и воздействия на организм вредных веществ выделяющихся при курении одинаково. Медленно, но верно вредные вещества, выделяемые во время курения, вызывают изменение и замещение эпителиального слоя в ротовой полости, пазухах носа, носоглотки, а также пищеводе, желудке, в нижних отделах желудочно-кишечного тракта, в печени, поджелудочной железе, в мочевом пузыре и других органах. Курение также повышает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний легких, остеопороза, повышается степень инсулинорезистентности, что приводит к развитию сахарного диабета, заболеваний кожи и, конечно же, онкологических заболеваний.

В табачном дыме содержится до 1000 ядов, основные из них это – никотин, синильная кислота, метанол, кадмий, гудрон, метан, бутанол, аммиак, окись углерода, радон, ацетон. Причем одинаково опасны сигареты и с фильтром и без фильтра и легкие и крепкие.

Еще 10-20 лет назад считалось, что курить это модно – повышается настроение, снижается аппетит. Сейчас курить, это уже не модно и неправильно, становится все больше приверженцев к здоровому образу жизни. Поэтому, кто хочет бросить курить и не может сам, союзников в этом вопросе он может найти только врача и психолога, а также членов своей семьи.

Мотивация отказа от курения очень проста – здоровье самого пациента и членов его семьи. Через 20 минут после прекращения курения нормализуется артериальное давление и частота сердечных сокращений, так как начинает выравниваться гормональный фон. Через 8 часов в организме снижается концентрация углекислого газа и повышается концентрация кислорода. Через 24 часа начинается очищение легких от вредных веществ и токсинов. Через 48 часов начинается восстановление нервной системы, обоняния, осязания и еда становится вкуснее. Через месяц уменьшается кашель, одышка, снижается риск развития рака, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Через 3-9 месяцев происходит практически полное восстановление эпителия в легочной ткани, легкие очищаются максимально от пыли и шлаков, кашель и одышка практически не беспокоят.

Через год после отказа от курения риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое, через 10 лет – в 3-5 раз.

Если пациент не может бросить курить сразу, возможен постепенный отказ от курения: уменьшение количества выкуренных сигарет за день, при курении не докуривать сигарету до конца,

При этом необходим постоянный контроль за состоянием своего

здоровья: ежегодное обследование легких, углубленное кардиологическое обследование. Должна быть увеличена физическая активность, увеличено в рационе количество овощей и фруктов, обеспечен достаточный питьевой режим.

Особенно опасно курение для женского организма. Женский организм более чувствительный и, соответственно, более уязвимый, особенно когда женщина начинает курить в подростковом возрасте. При стаже курения 5 и более лет возникают существенные изменения в организме женщины, прежде всего, снижение иммунитета, изменение цвета кожи, преждевременное старение, возможно развитие рака молочной железы, половых органов, бесплодие, осложнения во время беременности и в родах, рождение детей с различными патологиями.

Сложно переоценить вред курения на человека, его здоровье, психику и социальный статус.

Выбор за вами. Будьте здоровы!

Заместитель главного врача по МСЭ и Р
УЗ «Витебский областной клинический
онкологический диспансер»

Е.М. Шешко