



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

Курение – смертельно опасная привычка! По самым скромным подсчетам ВОЗ, ежегодно от него умирает около 4 500 000 человек во всем мире. 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.



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.

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.

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.

Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

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. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака.

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.

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 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%.

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