«МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

УЗ «ГОРОДСКАЯ ДЕТСКАЯ ИНФЕКЦИОННАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

Тема: «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний»

г. Минск

Табак является на сегодня наиболее распространенным и доказанным канце-рогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами; кроме того, в табачном дыме присутствуют соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее важными из которых являются: хронические обструктивные заболевания легких, проявляющиеся устойчивой потерей их функции, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца и артериосклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злока-чественные новообразования. В частности, убедительно 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 и поджелудочной железы и меньшее - рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости также причинно связаны с потреблением табака.

В Беларуси рак легкого у мужчин находится на первом месте в структуре онкологической заболеваемости. В течение последних 10 лет раком легкого заболело практически 40 000 мужчин, из них у 35 000 причиной болезни было курение. За 40 лет общее число пациентов страдающих раком легкого среди мужчин превысило 125 000 и, следовательно, в Беларуси за 40 лет из-за пагубной привычки к курению заболело только раком легкого более 100 000 мужчин.

Общепризнано, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака значительно выше у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (в течение десятилетий), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте. В то же время показано, что отказ от табакокурения, с учетом процессов дезинтоксикации с выведением из организма бывших курильщиков метаболитов соединений табака, включая канцерогены, значительно снижает вероятность заболевания раком в сравнении с лицами, продолжающими курить.

Прекращение курения даже в среднем возрасте позволяет не только избежать в дальнейшем повышенного риска индуци-рованного курением рака, но и резко снизить его, а положительный эффект от прекра-щения курения в более раннем возрасте еще более очевиден.

Не курите. Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.

Если Вы курите – прекратите. Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.

Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

Нужно осознавать, что никотин является наркотическим веществом. Это означает, что некоторые курящие при попытке отказа от него нуждаются в специальной помощи, заключающейся в применении определенных психотерапевтических и /или медикаментозных средств.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:

- у вас ухудшится память,
- коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность вашей улыбке,
- занятие физкультурой и спортом станут для вас настоящей мукой, спортивные достижения станут для вас невозможными,
- вам не придется пользоваться парфюмерией, т.к. это бесполезно, табачный дым сильнее аромата духов и одеколона,
- голос станет огрубевшим, осипшим,
- приводит к раку легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническим заболеваниям легких,
- вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц,
- в 65 раз выше риск перехода к употреблению других наркотиков.

Если вы не будете курить, то:

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,
- вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом,
- ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,
- у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований.

Курение ухудшает наше здоровье, загрязняет всё вокруг, вредит окружающим и во многих случаях приводит к быстрому старению и ранней смерти.

Разумное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких, может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак. Надежнейшее лечение любой болезни — это профилактика!

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

Автор: Горбатко Н.В.

Ответственный за выпуск Асламова С. И