Автор: врач-онколог Т.Негрей



Табак является на сегодня **наиболее распространенным и доказанным канцерогеном** для человека.

Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее важными из которых являются: **хронические обструктивные заболевания легких, сердечно-сосудистые заболевания**
.

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся **злокачественные новообразования** .
В частности, убедительно доказана связь табакокурения с
12 формами рака
у человека. В первую очередь это
рак легкого, пищевода, гортани и полости рта
.

Экспертами ВОЗ подсчитано: примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением.

В Речицком районе на 1 октября 2013г. на учете у онколога состоит 4170 человек. За текущий период этого года взято на учет 377 пациентов.

По результатам республиканского социологического исследования, проведенного специалистами государственного научного учреждения «Институт социологии Национальной академии наук Беларуси» в республике курит 30,5% населения. Среди мужчин доля курящих составляет 46,8%, доля курящих женщин – 16,2%.

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 индуцированного курением рака, но и резко снизить его, а положительный эффект от прекращения курения в более раннем возрасте еще более очевиден.

Именно поэтому отказ от табакокурения, по утверждению экспертов ВОЗ, является на сегодня наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.

Первый пункт Европейских рекомендаций по борьбе с раком гласит:

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.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. **Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:**

- у вас ухудшится память,
- коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность вашей улыбке,
- голос станет огрубевшим, осипшим,
- приводит к раку легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническим заболеваниям легких,

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,
- у вас будут здоровые дети.

Однако главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть никотиновую зависимость.