*Автор: С. Блищ, врач-онколог Речицкой ЦРБ*

Ежегодно в третий четверг ноября отмечается День отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. **Курение** – самая распространенная и опасная привычка. Курение ухудшает наше здоровье, загрязняет все вокруг, вредит окружающим. Практически половина всех длительно курящих умирает от причин, связанных с курением.
Табак является наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4000 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 др.
Установлено, что курение в 87 % случаев ответственно за возникновение рака легкого, с этим фактором связывают более высокую заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, шейки матки, почек и мочевого пузыря.
Среди онкологических заболеваний рак легкого прочно удерживает
**первое место**
у мужчин и девятое место у женщин. По данным ВОЗ, более чем 2 млн человек поставлен этот диагноз. Рак легкого уносит множество жизней – именно поэтому важно знать факторы риска и симптомы заболевания.

**Факторы риска:**
• Загрязненный воздух;
• Активное и пассивное курение;
• Вредные условия труда;
• Радиационное излучение;
• Наследственность.

**Основные симптомы:**
• Длительно непроходящий кашел;
• Одышка;
• Кашель с примесью крови;
• Боль в грудной клетке;
• Снижение аппетита, повышенная утомляемость;
• Похудание.

Частота рака легкого в регионе зависит прежде всего от распространенности, продолжительности и особенности курения в популяции.
В Речицком районе проблема рака легкого выглядит следующим образом: всего зарегистрировано 197 случаев, причем за 9 месяцев 2022 года выявлено 44 новых случая. Из них на первой стадии – 13, на второй стадии – 7, на третьей стадии – 12, на

четвертой стадии – 8. Состоит на учете 162 пациента.
Между курением и вероятностью развития рака легкого очевидно наличие четкой зависимости
**доза - эффект.**
**Чем больше продолжительность периода курения**
, тем выше риск заболеть раком легкого. Активность курения, определяемая
**по количеству выкуриваемых в день сигарет**
, имеет почти такое же значение, как и продолжительность периода курения. Увеличение интенсивности в 2 раза приводит к повышению относительного риска в 4 раза. Относительный риск развития рака легкого у бывших курильщиков значительно снижается через 5 лет после прекращения курения, но никогда не достигает базового уровня риска развития рака легкого, который определен для группы никогда не куривших.

**Рекомендации по борьбе со злокачественными новообразованиями:**

- Не курите; если же вы курите – остановитесь.
- Если вы употребляете алкоголь, уменьшите его количество, но помните безопасной дозы алкоголя не существует.
- Старайтесь избегать ожирения. Лишние килограммы в 15–20 процентах случаев приводят к развитию раковых опухолей.
- Будьте подвижными и активными.
- Ограничьте потребление копченой, сладкой и острой пищи.
- Увеличьте ежедневное потребление и ассортимент овощей и фруктов.
- Старайтесь избегать избыточного солнечного воздействия. Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами. Избегайте загара в солярии.
- Не пропускайте регулярные осмотры у врача.