

Автор: Н.Н.Антоненкова, зам.директора по организационно-методической работе ГУ «РНПЦ онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н.Александрова»



Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. **Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.**

В настоящее время основное внимание медицины привлечено к борьбе с сердечно-сосудистыми и злокачественными заболеваниями, которых называют убийцами номер один и номер два. Во многих наиболее развитых странах мира, а также в СНГ, сегодня каждый второй-третий из числа умерших умер от болезней сердца и сосудов, а примерно каждый пятый – от злокачественных новообразований.

К настоящему времени, благодаря усилиям ученых разных стран мира, накопилось достаточно фактов, свидетельствующих о тесной связи между ростом частоты сердечно-сосудистых и злокачественных заболеваний и увеличением потребления табачных изделий и числа курильщиков.

**Курение**, прежде всего, опасно образующимися при неполном сгорании химическими веществами. Это никотин, окись углерода, синильная кислота, пагубно действующие преимущественно на нервную и сердечно-сосудистую системы, а также канцерогены – вещества, способствующие развитию рака.

Поскольку в сигарете содержатся относительно малые дозы никотина, отравление им организма происходит не сразу, а постепенно. Горько, досадно видеть, как жестоко расплачиваются за свою пагубную страсть к курению люди, причем, трудоспособного, а нередко молодого возраста.

Значительное содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических

заболеваний. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день. Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Вместе с тем, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день. Результаты американских исследователей указали на важную роль возраста на момент начала курения. Наибольший риск возникновения рака легкого отмечен у мужчин, начавших курить до 15 лет. Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза.

**Курение** является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека

Каковы конкретные цифры и факты? Известно, что, как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения.

В нашей стране, где 40 и более лет тому назад курили преимущественно мужчины, рак легкого у мужчин раньше встречался почти в 30 раз чаще, чем у женщин. Однако в последние годы это соотношение изменилось: в 80-х годах мужчины раком легкого болеют только в 4-5 раз чаще, чем женщины. В тоже время в Англии, США, Мексике, Польше, где мужчины и женщины издавна курят практически одинаково часто, рак легких у них также встречается с одинаковой частотой. Особенно пагубно пассивное курение отражается на здоровье детей, организм которых весьма чувствителен ко всем воздействиям.

Тесная связь курения и рака прежде всего обусловлена образующимися при сгорании табака химическими веществами, получившими название канцерогенов. При курении их обнаружено свыше 1,5 десятков. Наиболее активные из них бензпирен, бензантрацен, а также трехокись мышьяка и радиоактивный полоний. Период полураспада

радиоактивного полония довольно велик (138 суток), в результате чего, в организме длительно курящих доза его в 4-6 раз превышает нормальное содержание.

Подсчитано, что регулярное курение 10-20 сигарет в сутки отнимает 3 года жизни, 20-30 сигарет – 10 лет, а у злоупотребляющих курением и алкоголем –15 и более лет.

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать.

Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Из сказанного очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки.

Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Помните, что каждая сигарета крадет у нас до 30 миллиграммов (!) витамина С. В каждом кубическом миллиметре крови содержится до 5 миллионов эритроцитов (красных кровяных телец). Без защиты витамина С они в течение одного только дня потеряли бы половину своей эффективности. Состав нашей крови меняется ежедневно в зависимости от того, сколько витамина С или других защитных веществ мы принимаем с пищей. Если мы после весело проведенной ночи с большим количеством спиртного и сигарет чувствуем себя плохо, то причина этого заключается в миллиардах погибших красных кровяных телец. Чтобы предотвратить самые худшие последствия, организм переключает функции всех органов тела в экономичный режим, и вместо жизнерадостности мы чувствуем усталость, вместо радости – апатию и безразличие.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. НИКОТИН – алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табак всасывается в организм. Сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм.

В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле), которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги. В большинстве стран введены нормативы на содержание никотина и смолы. Для смолы эти нормативы варьируют от 10-15 мг/сиг, а для никотина – 1-1,3 мг/сиг.

## **Курение и легкие.**

Сигаретный дым вступает в непосредственный контакт с легкими, сильно увеличивая риск заболевания раком, пневмонией, эмфиземой, хроническим бронхитом и другими легочными заболеваниями, затрудняющими дыхание. К счастью многие изменения обратимы.

## **Курение и Ваше сердце.**

Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

**ИНФАРКТ МИОКАРДА** – сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся образованием инфаркта в мышце сердца в результате нарушения коронарного кровообращения (атеросклероз, тромбоз, спазм венечных артерий). Развитию инфаркта миокарда (большей частью на фоне приступов стенокардии) способствует, в том числе, и курение. Основные проявления: длительный приступ острых сжимающих болей в центре или левой половине грудной клетки, ощущение страха, удушья, коллапс, повышение температуры, изменения в крови и на электрокардиограмме. Больной нуждается в экстренной госпитализации.

## **Курение и Ваш внешний вид.**

Курение отрицательно влияет на Ваш внешний вид. Оно вызывает пожелтение зубов и ногтей, а так же увеличивает число морщин и приводит к синдрому “Лицо курильщика”.

Многие люди считают, что курение помогает контролировать вес. Но на самом деле, бросив курить, в среднем люди набирают не более 3-х кг. Правильная диета и физические упражнения помогут Вам контролировать вес после того как Вы бросили курить.

От многолетнего курения мышцы сосудов начинают судорожно сжиматься, в результате в ткани образуется множество маленьких трещин. Эти повреждения приводят к очень неблагоприятным последствиям. Во-первых, кровяные тельца приобретают большую клейкость, образуя кровяные сгустки, а во-вторых, появляются мелкие шрамы, и гладкая сама по себе внутренняя поверхность сосудов становится шершавой. Эти шероховатости способствуют скоплению частичек жира и извести, а это ускоряет возникновение атеросклероза.

### **Курение и зрение.**

Медицинские исследования показали, что курение может стать причиной слепоты. В основном это происходит с пожилыми курящими от возрастного перерождения глазной оболочки. Курение и слух.

Исследование показало: курящие в 1,7 раза чаще становятся тугоухими. Среди курящих людей в возрасте от 60 до 69 хуже слышать стали 56,4%. Среди некурящих слух ухудшился у 35,5%. Среди бросивших курить тугоухостью стали страдать 47,3%.

### Курение и здоровье мужчины.

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

### Курение и здоровье женщины.

Курение ведет ко многим осложнениям при беременности, таким как недоношенный ребенок и уменьшение способности к деторождению. Курящие женщины так же могут испытывать более раннее наступление менопаузы. Курящие беременные чаще страдают депрессией. "Легкие" сигареты укорачивают жизнь женщин.

### Курение и стрессы.

Даже если вам не хочется курить, ваш организм уже привык к никотину и "просит еще". Постоянная потребность в никотине держит вас на пике нервного напряжения, увеличивая стрессы. К счастью этот эффект обратим.

### Курение и диабет.

Если у Вас диабет и Вы курите, то Вы подвергаетесь большому риску осложнений,

включая проблемы с глазными сосудами и сосудами конечностей.

## Курение и рак.

Курение может вызвать рак в органах, которые входят в соприкосновение с дымом, такими, как легкие, горло и рот. Так как химические вещества из дыма проникают в кровь, рак может возникать во многих других органах.

## Курение и другие заболевания.

**Язвенная болезнь** желудка и двенадцатиперстной кишки – хроническое заболевание, характеризующееся образованием язв в слизистой оболочке желудка и (или) двенадцатиперстной кишки, болью в подложечной области через определенное время после еды или натощак («голодные боли»), рвотой, сезонными обострениями (весна, осень). Возможны осложнения: кровотечение, прободение стенки органа, сужение привратника желудка и др. В развитии язвенной болезни немаловажную роль играет и курение.

**Бронхит**, заболевание органов дыхания человека и животных с поражением стенки бронхов. У человека различают бронхит острый и хронический. Признаки: кашель с мокротой, повышение температуры тела, одышка. Одна из основных причин – курение.

**Эндартериит** облитерирующий (от эндо... и артерия) – хроническое заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног: постепенное сужение сосудов вплоть до полного закрытия их просвета с омертвением лишенных кровоснабжения тканей (спонтанная гангрена). Проявления: быстрая утомляемость ног, судороги, позже

перемежающаяся хромота, мучительные боли. Курение ухудшает течение эндартериита облитерирующего. В тяжелых случаях — хирургическая операция (пластика сосудов, ампутация).

**Атеросклероз** – хроническое сердечно-сосудистое заболевание лиц преимущественно пожилого возраста. Характеризуется уплотнением артериальной стенки за счет разрастания соединительной ткани, сужением просвета сосудов и ухудшением кровоснабжения органов. Одной из причин возникновения является курение. При атеросклерозе венечных артерий сердца возможны стенокардия, инфаркт миокарда, кардиосклероз; при атеросклерозе сосудов мозга – нарушения мозгового кровообращения, в т. ч. инсульт, психические нарушения.

## **Пассивное курение**

Курение действует не только на Вас. Табачный дым попадает в легкие окружающих и это может вызвать любые осложнения, какие наблюдаются у обычных курильщиков.

Большинство людей легко принимают решение начать курить. Они получают определенное удовлетворение от этого процесса, и мысль о возможных опасных последствиях отодвигается на задний план. Не становитесь одним из них! Если вы не курите – не начинайте, а если курите – откажитесь от курения! Вы можете бросить курить, тем самым сохранив собственное здоровье и здоровье окружающих, или помочь бросить своему курящему другу, родственнику или знакомому. Именно для этого существует Ваша сила воли.

## **Когда Вы бросите курить...**

...через 20 минут – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

через 8 часов – нормализуется содержание кислорода в крови;

через 2 суток – усилится способность ощущать вкус и запах;

через неделю – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;

через месяц – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

через полгода – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

через 1 год – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

через 5 лет – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

**Подарите себе чистые легкие! Цените и берегите своё здоровье!**