Автор: Врач-онколог Т.Негрей

Как не странно, самый легкий и результативный путь, который может значительно снизить заболеваемость раком, - это отказ от курения.

В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают 15,5 тыс. человек. Согласно прогнозам к 2020 году табак станет причиной смертей 10 миллионов человек во всем мире.

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, поджелудочной железы и меньшее число случаев рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости. Подсчитано: примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Онкогенный эффект курения находится вне сомнения. Табачный дым является непосредственной причиной рака. Дым состоит из газовой фракции, несгоревших частиц и смол. Основная часть канцерогенов находится в смолах. Канцерогены табачного дыма повреждают генетический аппарат клетки, вызывают мутации в ДНК, что приводит к возникновению злокачественной опухоли.

Общепризнанно, что риск возникновения заболевания зависит напрямую от количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения, «стажа» курения.

Если вы курите – остановитесь. Если Вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих. Пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. Действие вторичного дыма обусловливает разнообразные неблагоприятные воздействия на здоровье детей, включая бронхит и пневмонию, развитие и усиление астмы, инфекционных болезней уха. У курящих родителей дети в 4 раза чаще болеют раком, чем у некурящих. Подверженность некурящих женщин вторичному дыму в период беременности задерживает рост плода.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли.

Если ты не будешь курить, то:

- -твоя жизнь будет длиннее на 10-20 лет;
- -ты будешь выглядеть лучше, твоя кожа будет чище, цвет лица – розовый, а зубы белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом;
- -твои близкие и любимые будут дышать чистым воздухом;
- -у тебя на 90% меньше риск умереть от рака легких;
- -у тебя будут здоровые дети.