Автор: *С. Блищ, врач-онколог поликлиники*

В табачном дыме содержатся канцерогены, которые в разы увеличивают вероятность **перерождения клеток организма с образованием раковой опухоли.**
Попадая в организм эти вещества повреждают ДНК здоровых клеток, в результате чего утрачивается контроль над процессами дифференциации и пролиферации. Активность клеток становится неуправляемой, начинается процесс патологического бесконтрольного деления, что приводит к образованию раковых опухолей.

Курение увеличивает риск возникновения как минимум 13 видов рака, среди которых рак полости рта и глотки, пищевода, гортани, легких, желудка, кишечника, поджелудочной железы, печени, почки, мочевого пузыря, шейки матки, яичников, а также некоторых видов лейкоза. Вероятность развития рака повышается, если человек рано начал курить, выкуривает в день большое количество сигарет и имеет солидный стаж курильщика.

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. 98 % заболевающих раком слизистой оболочки полости рта курят. 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. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз.

При использовании электронных сигарет, в состав которых входит никотин, риск развития онкологии повышается примерно в 4 раза. Кроме этого, подобные устройства

со временем вызывают хроническое воспаление слизистой органов дыхания, которая становится отечной и рыхлой, что также может привести к развитию рака. Что касается количества, то если человек курит от одной до десяти сигарет в сутки, то его жизнь сокращается в среднем на четыре с половиной года, 10-20 сигарет в день забирают пять с половиной лет жизни, 20-40 сигарет — более шести лет. Режим курения также влияет на вероятность развития онкологии. Если первая сигарета выкуривается натощак, то вероятность развития рака увеличивается практически в два раза.

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

Отказ от никотина в любом возрасте в разы снижает риск развития онкологии. Например, если человек курил всю жизнь, то риск умереть от онкологического заболевания органов дыхания до 70 лет составляет 16%. Но если человек бросил курить в 60 лет, то риск снижается до 11%. Если человек бросил курить в 50 лет, то риск снижается до 5%, в 40 лет – до 3%.

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

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.