

## 19 ноября - «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний»

По инициативе ассоциации врачей онкологов ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Цель проведения Международного дня некурения – снизить распространенность табачной зависимости и рассказать о пагубном воздействии табака на здоровье.

Почему люди начинают курить? Кто-то хочет быть похожим в своих поступках на других, кто-то поддается влиянию курящего окружения, а кто-то считает курение модным. Одни хотят чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги, другие в никотине ищут спасение, когда им тревожно, грустно, некомфортно.

**Курение** – одна из самых распространенных привычек, наносящих не только вред здоровью человека, но и обществу. В процесс курения вовлечены все слои населения: мужчины, женщины и подростки. Для курящих проблемой является бросить курить, для некурящих – не научиться курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

Табак имеет очень сложный и многообразный состав: белки, углеводы, полифенолы, смолообразные и минеральные вещества, ферменты и другие. В табачном дыме, т.е. продукте непосредственного потребления курильщика, содержатся десятки ядовитых веществ: никотин, оксид углерода, сажа, бензапирен, муравьиная, синильная и уксусная кислоты, оксиды азота, аммиак, мышьяк, формальдегид, стирол, радиоактивные изотопы и другие.

**Никотин** – один из сильнейших растительных ядов. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко проникающая через слизистые.

Очень опасен для курильщика табачный дёготь. Если человек выкуривает в день пачку сигарет, то за год он получает через лёгкие 800 г дёгтя. В состав его входят различные ароматические вещества, канцерогенные смолы, способные вызывать злокачественные опухоли.

При злоупотреблении никотином у человека наступают функциональные и органические изменения в центральной нервной системе. Первые могут проявляться симптомами неврастения, вторые – радикулитом, невралгией.

Очень вредно курение в детском и подростковом возрасте. Курение вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. В результате нарушения обмена веществ повышается утомляемость, происходит общее ослабление организма.

Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности.

Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте и других видах деятельности, например, пении (голос становится сиплым).

У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

Влияние табака на дыхательную систему. Дым вызывает раздражение слизистых дыхательных путей. Связки утолщаются, голос становится грубым. Под действием дыма ресничный эпителий теряет способность к колебательным движениям. Очищение трахеи и бронхов от слизи, и инородных частиц становится возможным при кашле. Проснувшись утром, курильщик долго кашляет, выделяя серую мокроту («кашель курильщика»). У курильщика лёгкие становятся почти черными от отложения («закопченные»). Они теряют эластичность. У человека появляется одышка при беге и быстрой ходьбе. Около 80 % длительно курящих болеют хроническим «бронхитом курильщиков». Они заболевают раком лёгкого в 30 раз чаще, чем некурящие.

Влияние табака на сердечно-сосудистую систему. Никотин повышает тонус сосудистой стенки, что ведёт к сужению просвета сосудов, замедлению кровотока и в результате – снижение обеспеченности тканей кислородом. Во время курения пульс учащается на 10-18 ударов в минуту, а за сутки сердце сокращается на 12 – 15 тысяч раз больше, чем у некурящего, т.е. быстрее изнашивается и миокард не получает необходимого количества кислорода при интенсивной работе. Всё это способствует раннему развитию ишемической болезни сердца, стенокардии. Одна выкуренная сигарета поднимает артериальное кровяное давление на 10 мм рт.ст. При постоянном курении артериальное давление повышается по отношению к исходному на 20-25 %. Сердце такого человека дополнительно ежедневно перекачивает на 1500 л крови больше. Среди курящих многие страдают артериальной гипертензией.

Никотин оказывает пагубное влияние на сосуды нижних конечностей. Длительный спазм приводит к необратимым изменениям сосудистой стенки, наблюдается облитерация (сужение), развивается облитерирующий эндартериит. Появляются сильные боли при ходьбе.

У курящих всех возрастов отмечается стенокардия вдвое, а смертность от инфаркта миокарда – вчетверо чаще, чем у некурящих.

Влияние табака на органы пищеварения. Табачный дым (особенно аммиак) раздражает слизистую полости рта, что приводит к усиленному слюноотечению. Рыхлость и кровоточивость дёсен – результат его действия. Эмаль зубов под влиянием постоянного перепада температуры в полости рта (от вдыхаемого воздуха и горячего табачного дыма) трескается. Табачные яды могут нарушать защитные свойства лимфоидной ткани носоглотки и дезинфицирующие свойства слюны здорового человека. Повышается активность болезнетворных микробов, поэтому курильщик нередко страдает от различных язвочек полости рта, воспалительных заболеваний слизистой дёсен. Слизистая губ у курящего человека постоянно подвергается механическому (трение папиросы), термическому (высокая температура табачного дыма) и химическому (различные вещества дыма) воздействию. Поэтому она воспаляется, сохнет, трескается, что может способствовать развитию рака губ и полости рта.

Вредные вещества табачного дыма (особенно никотин), растворяясь в слюне, заглатываются и попадают в желудок, вызывая спазм сосудов,

что ухудшает питание слизистой и способствует образованию гастрита, развитию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. У курильщиков вкусовые сосочки атрофируются, притупляется вкусовое восприятие, портится аппетит, снижается вес. Их часто беспокоят ощущения тяжести и боли в подложечной области, появляется тошнота по утрам, изжога, вздутие живота, запоры, поносы и другие диспепсические проявления.

К негативным последствиям курения относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. К ним относятся рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, рак мочевого пузыря и поджелудочной железы, рак почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости.

Риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака 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. Отказавшись от табакокурения, с учетом процессов дезинтоксикации, с выведением из организма бывших курильщиков метаболитов соединений табака, включая канцерогены, значительно снижается 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.

По данным ВОЗ, смертность от рака полости рта и пищевода у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.

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.

Борьба с курением – это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

Пассивное курение – это вынужденное курение, когда окружающие некурящие люди дышат воздухом, который загрязнен табачным дымом. Курящий человек приносит вред не только себе, но и здоровью тех, кто находится рядом с ним. Содержание вредных веществ вблизи курящих в 4,5 раза выше загрязненности выхлопными газами автомобиля. Даже при

выкуривании лишь одной сигареты в комнате загрязненность воздуха превышает допустимой нормы в 20 раз в течение часа.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Если курящий человек осознаёт опасность вредной привычки и проявит силу воли, то он сможет бросить курить.

Отказ от табакокурения – наиболее перспективное направление профилактики онкозаболеваний.

*Подготовила: врач-валеолог ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Папкова А.А.*