

18 ноября 2021 года – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

В нынешнем году Всемирный день некурения посвящен, прежде всего, профилактике онкологических заболеваний. Рак является второй из основных причин заболеваемости и смертности в Европе после сердечно-сосудистых заболеваний. Цифры говорят сами за себя, так в 2020 году онкопатология была диагностирована у 4,8 млн. жителей Европы. И каждый из нас лично знаком с людьми, столкнувшимися с раком.

Рак представляет собой неконтролируемый рост и распространение клеток в результате трансформации одной из них. Преобразование нормальной клетки в опухолевую – многоэтапный процесс, обусловленный взаимодействием генетических факторов и внешних агентов: физические канцерогены, такие как ультрафиолетовое или ионизирующее излучение; химические канцерогены, с которыми люди контактируют в процессе своей каждодневной деятельности: поливинилхлорид (ПВХ) (С1 – 57 % и нефть – 43 %) или бета-нафтиламин: оконные рамы и двери, упаковочные пакеты, напольные покрытия, искусственная кожа, надувные пляжные игрушки, в косметологии, компоненты табачного дыма, афлатоксин (загрязнитель пищевых продуктов) и мышьяк (загрязнитель питьевой воды); биологические канцерогены, такие как инфекции, вызываемые различными вирусами, бактериями или паразитами.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30 % всех случаев смерти от рака связаны с курением. Европейское региональное бюро ВОЗ хочет вновь обратить внимание на необходимость свести к минимуму воздействие табака.

Снижение употребления табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти. В Беларуси, по результатам исследования факторов риска возникновения неинфекционной патологии среди населения в возрасте от 18 до 69 лет, курит 29,6 % населения. И хотя, благодаря антитабачным мерам, проводимым в нашей стране, число потребителей табака снижается (на 12 % с 2001г.), проблема по-прежнему остается актуальной.

Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

В табачном дыме содержится до 1 000 ядов, основные из них это – никотин, синильная кислота, метанол, гудрон, метан, бутанол, аммиак, ацетон. Причем одинаково опасны сигареты с фильтром и без фильтра, легкие и крепкие.

Температура тлеющего табака составляет 300°C, а во время затяжки она увеличивается до 900-1 000°C. Это тепловое воздействие, многократно повторяющееся приводит к онкологическим заболеваниям. Прежде всего, к раку легкого (более 90 % вдыхаемого никотина всасывается в тканях легких), раку губы, гортани, пищевода. Среди факторов, способствующих развитию рака поджелудочной железы, на первое место ставят курение. Это связано с тем, что табачный дым является мощным стимулятором опухолевого

процесса.

Курение не является физиологической потребностью человека. Это только привычка, которая ведет к болезни. Сейчас модно быть здоровым.

Первый пункт рекомендаций по профилактике рака программы Европейского Союза «Европа против рака» гласит: «Не курите! Курение является главной причиной преждевременной смерти. Откажитесь от курения и сделайте это как можно скорее! Отказ от курения приведет к улучшению вашего здоровья. Если вы бросите курить даже в среднем возрасте, до того как вы заболите раком или другой серьезной болезнью, вы избежите последующего дополнительного риска смерти от болезней, причиной которых является курение. Если вам не удастся бросить курить, то не курите в присутствии некурящих!»

При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80 %.

Дайте шанс здоровью! Вдыхая табачный дым – убиваешь себя, выдыхая – других. Жизнь без табака – это путь к здоровью!

Найдите время подумать о своем здоровье и здоровье окружающих Вас людей.

Главный внештатный
онколог главного управления
по здравоохранению
Витебского облисполкома

А.В.Томчина