

Всемирный день некурения и профилактики онкологических заболеваний

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. Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. В этом особом едком «соусе» содержится порядка четырёхсот химических веществ. Вот лишь некоторые из них:

Аммиак – способствует тому, чтобы сигарета не тухла и никотин быстрее всасывался в кровь;

толуол – сильный промышленный растворитель, вызывает усталость, слабость, потерю аппетита и потерю памяти;

уксусная кислота – вдыхание её паров приводит к разрушению слизистых оболочек и язвенным ожогам дыхательных путей;

стеариновая кислота – одна из основных составляющих копоти, поражающей все дыхательные пути;

нитробензол – убийственно токсичный газ, при курении вызывает необратимые повреждения кровеносной системы;

тар (дёготь) – повреждает лёгкие, вызывает рак;

мышьяк – очень сильный смертельный яд;

кадмий и никель – используются в батарейках, оказывают токсическое воздействие на почки;

хлористый винил – используется для виниловой продукции, кратковременное воздействие вызывает головокружение, головные боли и усталость, длительное воздействие вызывает рак;

формальдегид – консервант, используется в судебно-медицинской практике, вызывает рак;

полоний-210 – радиоактивное вещество, вызывает рак печени и мочевого пузыря, язву желудка, лейкемию и другие заболевания;

ацетон – сильнейший канцероген;

акролеин – чрезвычайно токсичное вещество, используется для производства акриловой кислоты, раздражает лёгкие и является причиной эмфиземы, повышает риск развития рака;

цианистый водород – смертельно ядовитый яд, используется для уничтожения крыс, в случае вдыхания в малых дозах вызывает головные боли, головокружение и слабость;

угарный газ – смертельно опасный газ при вдыхании в закрытых помещениях, не имеет ни цвета ни запаха, может привести к сильнейшему отравлению и летальному исходу;

этилен – вызывает вялое, сонное состояние;

синильная кислота – напоминает горечь миндаля, очень токсична, воздействует на дыхательную систему, парализуя её;

бензопирен – очень ядовит, меняет структуру клеток и ДНК, что может привести к генетическим изменениям, особенно вреден для беременных женщин;

шестивалентный хром – сильнейший канцероген.

И прочие компоненты.

Многие из них являются ядами для любой биологической формы жизни. Стоит взглянуть на этот список, чтобы понять: подобные вещества не должны находиться в клетках биологического тела.

Закуривая сигарету, курильщик всасывает не что иное, как фитиль, пропитанный химическими ядами.

В табачном дыме содержится около 180 токсичных веществ с концентрацией, значительно превышающей предельно допустимую. Суммарный показатель токсичности табачного дыма составляет 384 000 ПДК (предельно допустимая концентрация). Именно во столько раз следовало бы разбавлять табачный дым чистым воздухом, чтобы он стал безвредным для дыхания. Для сравнения: суммарный показатель токсичности отработанного автомобильного газа – 90 500 ПДК (в 4,25 раза ниже табачного дыма). Получается, что табачный дым в несколько раз вреднее выхлопных газов автомобиля!

Особенно опасен для здоровья состав смолистых и твердых частиц. Именно они покрывают легкие и дыхательные пути нагаром, не давая возможности организму заняться самоочищением.

Это наиболее известные элементы, которые содержатся в табачном дыме. Эксперты установили, что в табачном дыме присутствует свыше семи тысяч химикатов, 50 из которых приводят к онкологическим заболеваниям. Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе организма человека: мочевой пузырь, кровь (острый миелоидный лейкоз), шейка матки, кишечник, пищевод, почки и мочеточник, гортань, печень, ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины), поджелудочная железа, желудок, трахея, бронхи и легкие.

Общепризнано, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака значительно 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. В то же время показано, что отказ от табакокурения, с учетом процессов детоксикации с выведением из организма бывших курильщиков метаболитов соединений табака, включая канцерогены, значительно снижает 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.

Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Курение вызывает изменения в генах, которые могут привести к повышенному риску развития онкологических заболеваний и диабета, установили шведские ученые из научно-клинического центра Университета Упсалы. Именно поэтому отказ от табакокурения, по утверждению экспертов ВОЗ, является на сегодня наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.

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.

Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят,

подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением – это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей.

С 17 по 24 ноября 2022 года в нашей стране пройдет Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, инициированная Министерством здравоохранения Республики Беларусь. На Брестчине Акция, приуроченная к этой дате, стартует уже с 14 ноября.

В дни проведения Акции медицинскими работниками Брестчины на всех административных территориях совместно с заинтересованными ведомствами и учреждениями, общественными организациями инициируют проведение различного формата информационно-образовательных мероприятий по профилактике потребления табачных изделий и болезней, причинно связанных с табакокурением, для взрослого населения, детей и подростков.

Специалистами областных организаций здравоохранения – УЗ «Брестский областной онкологический диспансер», Брестский областной ЦГЭиОЗ – будут организованы консультации врача-онколога по вопросам профилактики онкологических заболеваний 18 ноября с 12.00 до 14.00 по тел. 8(0162) 53 12 11 и психолога по преодолению зависимости от табака с 9.00 до 13.00 по тел. 8(0162) 32 11 55.

Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения. Поддержите мероприятия Акции!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь ведет постоянную целенаправленную работу по профилактике потребления табачных изделий и болезней, причинно связанных с табакокурением. Это – и законодательные инициативы, и информационно-образовательная работа с населением, и помощь в отказе от курения. Так, в стране реализуется ряд мероприятий, охватывающих различные аспекты антитабачной деятельности, осуществляемых в развитии РКБТ ВОЗ и в рамках реализации государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020гг.

В настоящее время в нашей стране проводится активная работа в рамках Европейской стратегии профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями. Стоит задача снижения влияния всех основных факторов риска неинфекционных заболеваний, одним из которых является табакокурение, снижения распространенности потребления табака среди лиц в возрасте от 18 до 69 лет до 24,5 процента. Эта цель может быть достигнута путем реализации комплекса мер с учетом международного опыта и рекомендаций РКБТ ВОЗ.

Стасевич Г.С., врач по медицинской профилактике, заведующий отделением организационно-методического обеспечения отдела общественного здоровья Брестского областного ЦГЭиОЗ

Информация подготовлена по интернет-материалам