

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения и профилактики онкологических заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в XX веке табак стал причиной 100 миллионов случаев смерти. Установлено, что, если не будут приняты срочные меры, к 2030 году число ежегодных случаев смерти от табака может превысить 8 миллионов, а в течение XXI века курение может убить около 1 млрд человек.

Всемирный день некурения посвящен, прежде всего, профилактике онкологических заболеваний, т.к. по данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением.

Среднестатистический курильщик из-за пагубной привычки теряет примерно 20 лет собственной жизни. При этом страдают не только курильщики, но и люди, которые не курят, от табачного дыма ежегодно умирают примерно 600 тысяч некурящих людей, среди которых есть дети курильщиков.

Среди взрослых людей вторичный табачный дым (это дым, выходящий из сигареты и выдыхаемый курильщиком) вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин он приводит к рождению детей с низкой массой тела.

В табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др.

При курении табака в полость рта и органы дыхания попадает около 200 различных веществ: никотин, радиоизотопы, бензапирен, кадмий, сажа, акролеин, канцерогенные углеводороды, эфирные масла, уксусная, муравьиная, синильная и др. кислоты. Примерно 100 из них влияют на человеческий организм крайне неблагоприятно. Если взять в сумме, курение отвечает за 35% всех форм злокачественных опухолей. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

Каждому курильщику надо знать, что табакокурение – зависимость не только физиологическая, но также психологическая. И надо совершенно ясно понимать, что полностью преодолеть зависимость от табака можно только разобравшись с самим собой. Действительно, в небольших дозах никотин оказывает лёгкое возбуждающее, будоражащее действие, поэтому курение может представлять интерес, как способ прервать привычное, а потому безвкусное течение жизни. Люди, которые бессознательно цепляются за возбуждающее действие никотина, как правило, столь же легко попадают в зависимость и от других средств с похожими эффектами: алкоголь, психотропные лекарства, наркотики. Столь же очевидна подобная привязанность и в «сплаве» с кофе: такие курильщики, как правило, очень любят крепкий кофе.

Часто курение является способом заполнить смысловые паузы в общении. Для многих людей нормальное общение с другими «на равных» представляет известные трудности, при этом молчаливое участие в компании предполагает какое-то «занятие для рта»...

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается риск умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.
- отказ от курения в 30-летнем возрасте почти в 8 раз снижает риск смерти от рака легкого к 75 годам.
- через 10 лет после отказа от курения исчезает риск возникновения рака предстательной железы

Курение – это очень хитрый капкан, но выбраться из него можно и нужно. Главное, доказать себе, что все причины, по которым Вы курите – полная ерунда. Сделайте свою жизнь яркой, активной и насыщенной, и знайте – счастливые люди не курят!

Инструктор-валеолог филиала «БГП№4»

Папруга Д. В.