

17 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

Употребление табака – это глобальная эпидемия, которая с возрастающей силой разрушает страны и регионы, вносит свою лепту в развитие болезней населения, увеличение инвалидности, смертности, нетрудоспособности, снижение производительности труда. Тысячи людей становятся жертвами этого медленного и тихого, но совершенно беспощадного убийцы. Причем сегодня курят в одинаковой мере люди с высоким и низким уровнем образования и доходов, рабочие, учащиеся и студенты, безработные.

Каждая новая затяжка сигарет сокращает человеческую жизнь на 1 вдох, а каждая выкуренная сигарета – на 5.5 минут. С курением связана каждая пятая смерть в мире, а для людей, старше 35 лет – каждая четвертая. Табак убивает около 5 миллионов человек ежегодно. По данным ВОЗ, каждые 8 секунд в мире кто-то умирает вследствие причин, связанных с табакокурением. В РБ от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15.5 тысяч человек. Результаты проведенных научных исследований убедительно свидетельствуют, что люди, начинающие курить в детском или подростковом возрасте (таких среди курящих более 70%) и продолжающие курить 20 и более лет, живут в среднем на 20-25 лет меньше тех, кто никогда не курил.

90% случаев практически неизлечимого рака легкого и 80% рака гортани также результаты курения. Из 100 случаев туберкулеза 95 приходится на курильщиков. Длительно и много курящие в 13 раз чаще болевают стенокардией, в 12 раз – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка. Ежегодно в мире отмечается до 10 млн. случаев бронхиальной астмы, непосредственно связанных с пассивным курением. Таким образом, табакокурение из частного дела превратилось в серьезную угрозу здоровью на национальном уровне.

Табачная зависимость является заболеванием, внесенным ВОЗ в международную классификацию заболеваний, и рассматривается как глобальная медицинская проблема. Наиболее распространенным способом употребления табака, безусловно является курение. Но он не единственный. Кроме курения табак используют и многими другими способами, например, вдыхание нюхательного табака, «закладывание» его (между щекой и десной), жевание табака, бетелевая жвачка (основу ее составляют листья лианы бетеля, нарезанные ломтиками, или наструганные семена ореховой пальмы и порошкообразная гашеная известь, с добавлением пряных веществ (кардамон, анис и др.) и др.

Табак – однолетнее культивируемое растение семейства пасленовых. Высушенные листья его содержат клетчатку, ферменты, углеводы, белки, минеральные соли и др. наиболее токсичным является ядовитый алкалоид никотин, содержание которого в листьях колеблется от 0.75% до 8%.

Никотин – идеальный наркотик, т.к. обладает свойствами, которыми должен обладать «идеальный наркотик»:

1. быстрое наступление эффекта: при курении это несколько секунд (3-4). По этому параметру никотин находится в одном ряду с героином и обгоняет алкоголь.
2. простота использования – нет необходимости что-либо готовить, делать инъекции или пить, курить можно на ходу, управляя автомобилем, во время разговора. Наверное, легче придумать ситуацию, в которой нельзя курить (например, ныряя в воду), чем перечислять, где можно курить.
3. короткое действие никотина как наркотика на организм позволяет многократно в течение суток использовать его, т.е. получать удовольствие.
4. легкость дозирования.
5. курение легко совмещается с другими видами получения удовольствия – употреблением алкоголя (во время выпивки количество выкуриваемых сигарет возрастает), едой или питьем кофе.
6. доступность и дешевизна курения общеизвестна.
7. приемлемость в обществе, т.к. отсутствие уголовного преследования. Только в последнее 10-летие в цивилизованном мире развилось движение в защиту прав некурящих и курение осуждается на государственном уровне.
8. возможность легко скрывать употребление является следствием непродолжительного действия никотина, отсутствием явных внешних признаков употребления и изменения личности.
9. неочевидность вреда курения – отсутствие выраженных явлений интоксикации у людей со сформированной зависимостью – притупляет чувство опасности и способствует распространению курения.

В химически чистом виде никотин – прозрачная масляная жидкость, на воздухе темнеющая и приобретающая характерный табачный запах. Никотин имеет жгучий вкус. Именно он ощущается курящим, когда докуривает окурок, где оседает никотин. Никотин летуч, и этим объясняется та легкость, с которой он вместе с табачным дымом попадает в легкие курильщика. В одной сигарете массой 1г содержится обычно 10-15 мг никотина.

Но одним никотином опасность табачного дыма не исчерпывается. В момент затяжки температура на горящем конце сигареты достигает 600 С. При этом происходит пиролиз табака и бумаги с образованием аммиака, угарного и углекислого газа, сероводорода, двуокиси азота, синильной кислоты, мышьяка, бензопирена, радиоактивного элемента полония – 210. В настоящее время известно более 4700 веществ, входящих в состав табачного дыма.

Фильтры, вопреки рекламным заявлениям производителей сигарет, задерживают лишь небольшую часть ядовитых веществ. Даже хорошие фильтры задерживают всего от 25 до 50% канцерогенных веществ, не более 13 никотина и менее 20% таких веществ, как синильная кислота, аммиак, пиридин. При этом фильтры совершенно не влияют на концентрацию во вдыхаемом дыме угарного газа и почти не улавливают сероводород.

Курение и рак

На особом месте среди болезней, связанных с табакокурением, находятся злокачественные новообразования. По данным Международного агентства по изучению рака (МАИР) список злокачественных новообразований, связанных с табакокурением, с 1983 г. по 2004 г. увеличился с 9 до 18 новообразований. На 58-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (7 апреля 2005 г.) отмечено, что помимо рака легких, употребление табака приводит к раку полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочеочника, мочевого пузыря, шейки матки. Экспертами ВОЗ подсчитано: в развитых странах примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Такая же статистика наблюдается и в Республике Беларусь.

Рак легкого

Современные работы, освещающие вопрос об отношении курения табака к частоте заболеваний раком легкого, с большой убедительностью показывают, что: 1) курящие болеют раком легкого значительно чаще, чем некурящие; 2) частота возникновения рака легкого у курящих стоит в прямой связи со степенью курения, т.е. более злостные курильщики болеют чаще, чем мало курящие; 3) курение табака оказывает в первую очередь местное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей, главным образом, через воздействие на неё табачного дегтя, канцерогенность которого твердо установлена; 4) курение оказывает не только местное, но и общее воздействие на организм, понижая его сопротивляемость и предрасполагая к развитию ракового заболевания вообще.

Среди заболевших раком легкого курящие составляют более 90%, а среди остальных большинство являлись пассивными курильщиками, т.е. с детства находились среди курящих. Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

Рак мочевого пузыря

Риск возникновения рака мочевого пузыря и почки среди курящих выше в 5-6 раз. Он растет с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет и длительности курения, а также у начавших курить в молодом возрасте.

Рак предстательной железы

По данным английских и канадских исследователей риск рака предстательной железы увеличивается пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день. У мужчин, кутивших более 15 пачек сигарет в год в течение последних 10 лет, по сравнению с некурящими увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы.

Рак почки

По данным американских исследователей 17% прироста рака почки связано с курением (21% у мужчин и 11% у женщин). Уменьшение риска

развития рака почки на 30% происходит через 10 лет после отказа от курения.

Рак полости рта

Факторами развития рака полости рта в 75% случаев является курение и употребление алкоголя.

Пассивное курение

Табачный дым страшен не только для самого курящего, но и для тех, кто находится с ним рядом. Дым, исходящий с конца сигареты – «основной» дым – отличается по химическому составу от «побочного» дыма, образующегося между затяжками. Побочный дым содержит > монооксида углерода, нитрозаминов и бензпирена, чем основной дым.

Пребывание в течении 8 часов в закрытом помещении, где курят, приводит к воздействию табачного дыма, соответствующего курению более 5 сигарет.

В помещении с объемом 100 куб.м при выкуривании всего 8 сигарет концентрация паров никотина в воздухе становится уже опасной для здоровья, а в комнате вдвое меньшей за 2 часа при том же количестве выкуренных сигарет некурящий получает такую дозу никотина и прочих ядов, как будто он сам выкурил 1 сигарету. Если курильщиков несколько и выкурят они пару пачек, то некурящий может получить тяжелое отравление. Головная боль, головокружение, учащенное сердцебиение, разбитость и высокая утомляемость – вот лишь некоторые жалобы некурящих.

По данным эпидемиологов, в семьях курильщиков некурящие члены семьи в среднем на 20% чаще заболевают раком легких и на 15% чаще раком желудка и пищевода, чем в семьях, в которых не курят. Если один из супругов безостановочно «смолит», то вероятность развития рака легких у других выше до 70%. Помимо рака легких у вдыхающих табачный дым некурящих могут возникнуть и др., серьезные заболевания: бронхиты, бронхиальная астма, гастриты, колиты, язва. У них большой риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Особенно достается маленьким детям в семьях курильщиков, особенно если курят двое и более человек в семье и если курили во время беременности матери. Маленький ребенок значительно хуже защищается от пассивного курения, чем взрослый. В семьях курильщиков у детей новорожденных и до 1.5 лет чаще развиваются и тяжелее протекают бронхиты, пневмонии, чаще регистрируются респираторные заболевания. У детей, рожденных курящими матерями, повышен риск развития синдрома внезапной смерти, снижен иммунитет, они гораздо медленнее по сравнению со сверстниками развиваются как умственно, так и физически. У них наблюдаются расстройства сна и аппетита, нарушения работы желудочно-кишечного тракта, повышенная раздражительность. У детей, в семьях которых есть активные курильщики, почти втрое выше уровень тяжелых аллергических реакций.

Преимущества отказа от курения:

- В случае отказа от курения на протяжении 10-15 лет продолжительность жизни бывшего курильщика приближается к продолжительности жизни людей, которые никогда не курили.
 - Относительно быстро снижение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, особенно инфаркта миокарда, отмечается после отказа от курения. По сравнению с некурящими, у курящих пациентов риск развития инфаркта миокарда больше в 3 раза, но уже в первый год после прекращения курения он снижается на 50%.
 - После отказа от курения довольно быстро происходит уменьшение одышки и количества избыточной мокроты. Важно, что с годами смертность от хронических легочных обструктивных заболеваний снижается. Кроме того, никогда не поздно бросить курить, так как улучшение наступает даже в пожилом возрасте после развития хронической легочной обструкции.
 - Риск смертности от бронхогенной карциомы уменьшается через 5-9 лет после отказа от курения и достигает уровня для некурящих после 15 лет воздержания от курения.
 - Уменьшается предрасположенность ко всем другим связанным с курением заболеваниям, таким как рак, язвенная болезнь, акушерские осложнения и др. Есть сведения, что даже морщины на коже разглаживаются!
 - Женщины могут применять оральные контрацептивы с меньшим риском возникновения тромбозов, если прекращают курить.
- Бросить курить имеет смысл в любое время.
Знайте: курение не является физиологической потребностью человека. Это только привычка, которая вредит здоровью. А сейчас становится модным быть здоровым.

Помните: Быть независимым от табака – это всегда быть в хорошей спортивной форме, быть самостоятельным человеком, сохранить свое здоровье, состояться в жизни как личность, всегда выглядеть молодо и привлекательно, не иметь в будущем сексуальных проблем, создать семью и вырастить здоровых детей.

Врач – онколог

В. А. Сидубаев