

19 ноября - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

По данным ВОЗ, курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать. Регулярное потребление табака наносит существенный вред здоровью: 10-20 сигарет в сутки отнимает 3 года жизни, 20-30 сигарет – 10 лет, а у злоупотребляющих курением и алкоголем – 15 и более лет.

ГУ «Дзержинский РЦГЭ» методом социологического опроса было проведено анкетирование населения г. Дзержинска в рамках профилактического проекта «Дзержинск – здоровый город». Результаты анализа данных вопросов по отношению к табакокурению показывают, что основная масса мужчин, а именно 47%, курит постоянно, курят от случая к случаю еще 17%. Среди женщин подавляющее большинство, а именно 54%, никогда не пробовало курить, курили, но бросили 13% и курят постоянно так же 13%. Стоит отметить, что 12% как мужчин, так и женщин подвергаются пассивному курению на работе или дома.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А 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. 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 наносит существенный вред здоровью курильщика. Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. 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.

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 возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

Курить или не курить в собственной квартире – это личный выбор каждого. Но курить в общественных местах – значит подвергать окружающих риску, причем значительно большему, чем для самого курильщика.

В Дзержинском районе существует 9 зон, свободных от табака:

- 1) Детский парк г.Дзержинска,
- 2) Площадь Дзержинского,
- 3) Центр экотуризма «Станьково» (решение Дзержинского РИК №1350 от 23.06.2017г.);
- 4) Привокзальная площадь станции Койданово;
- 5) Привокзальная площадь станции Фаниполь;
- 6-7) 2 лесопарковые зоны г.Фаниполь;
- 8) Сквер г.Фаниполь;
- 9) Дворцово-парковый комплекс д. Станьково (решение Дзержинского РИК №1615 от 04.09.2018г.).

Курение является одной из наиболее распространенных и массовых в мировом масштабе привычкой, наносящей урон как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Врач-интерн

О.В.Константинова