**21 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний**

 По инициативе ассоциации врачей онкологов ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Цель этого дня — снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье. Хотя многие люди и отдают себе отчет в том, что курение вредно, однако мало кто из них осознает в полной мере степень этой опасности. Досконально изучено влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей. На основании обобщения результатов исследований, рабочие группы Международного агентства по изучению рака (МАИР), созванные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию онкологических заболеваний. Тесная связь курения и рака прежде всего обусловлена образующимися при сгорании табака химическими веществами, получившими название канцерогенов. При курении их обнаружено свыше 1,5 десятков. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщила, что на долю табака приходится 1 из 10 смертей среди взрослого населения.

 Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. 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. Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз. Выявлена также связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

 Ни один орган не страдает от курения в такой степени, как лёгкие. Это не удивительно, ведь в 1 куб. см. табачного дыма насчитывается до 600 тысяч частиц копоти. Эти вещества оседают в бронхах и лёгких. Слизистые оболочки трахеи, бронхов и мельчайшие их ответвления — бронхиолы, альвеолы, вторыми после слизистой ротовой полости и гортани принимают на себя удар ядовитого смога, исходящего от закуренной сигареты. В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание. При курении значительно снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, начиная с вездесущих ОРЗ и кончая туберкулезом, вероятность которого у курильщика очень велика (из 100 больных туберкулезом 95 к моменту развития заболевания курили). У  курящих по сравнению с некурящими в 2-3 раза повышен риск возникновения рака полости рта и глотки и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день.

 Находящиеся в табачном дыму вещества вызывают обильное слюнотечение. Часть слюны при этом проглатывается, и вредные вещества попадают в желудочно-кишечный тракт. Отсюда постоянные боли в области желудка и кишечника, чередование запоров и поносов, прогрессирование язвенной болезни 12-и перстной кишки и желудка, хронические гастриты и энтероколиты, а в самом худшем варианте и рак.

 Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности, например, пении (голос становится сиплым). У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.
Большие изменения происходят в сердечнососудистой системе — учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается нагрузка на сердце. Поражаются сосуды головного мозга и, как следствие, появляются головные боли, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе, появляется кровоточивость десен, эмаль зубов трескается, меняется их цвет.

 Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире. По данным общенационального исследования распространенности основных факторов риска неинфекционных заболеваний (НИЗ) среди населения республики в возрасте 18-69 лет (STEPS-исследование), проведенного в 2016 году, в Беларуси курят 65 % мужчин и 25% женщин. И с каждым годом число женщин, которые курят, увеличивается. Также к сигаретам пристрастились около 40 % молодежи в возрасте от 14 до 19 лет. По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин. Для сравнения в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек. Средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 лет, а для возрастной группы 35-69 — 21 год. В Гродненской области курит 25,7% населения старше 16 лет.

 Кроме того, курильщикам не стоит забывать о таком факторе, как пассивное курение. Сигаретный дым дома или на улице вдыхают дети и подростки. Это тоже со временем может сформировать их зависимость от табака. Невозможно воспитать здорового ребенка в семье курильщиков. Среди взрослых людей вторичный табачный дым также вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, рак легких.

 Табак содержит никотин, который признан международными, медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней, соответствует ключевым критериям наркотической зависимости.

 **Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением. О**тказ от табакокурения — наиболее перспективное направление профилактики онкозаболеваний.

 Если курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни, — от него стоит избавиться. Раз и навсегда. Если собственной силы воли не достаточно в современных условиях можно обратиться к квалифицированным специалистам, которые помогут. Лечение табачной зависимости проходит комплексно, с использованием иглотерапии, гипноза, а также современных лекарственных препаратов.

 По вопросам лечения табакокурения у нас можно обратиться к врачу-наркологу в районной поликлинике. Консультацию можно получить по телефону 46779.

**Поэтому давайте 21 ноября будем примером друг другу и проведем этот день без сигаретного дыма.**

**Елена Кундро, фельдшер-валеолог Сморгонского зонального центра гигиены и эпидемиологии**