**Всемирный день некурения и профилактики онкологических заболеваний**

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком (UICC) в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная Акция, инициированная Министерством здравоохранения Республики Беларусь, пройдет в нашей с 17 по 24 ноября 2022 года.

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, взывает 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 твёрдых частиц. Именно они покрывают лёгкие и дыхательные пути нагаром, не давая возможности организму заняться самоочищением.

Это наиболее известные элементы, которые содержатся в табачном дыме. Эксперты установили, что в табачном дыму 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 желез*а*, 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 дезинтоксикации 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 учёные 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.

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

Материал подготовила помощник врача- гигиениста Кореличского районного ЦГЭ Воронцова Екатерина Михайловна

Обновлено 24.11.2022