

Всемирный день некурения.

Профилактика онкологических заболеваний

Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. Курение – смертельно опасная привычка! По самым скромным подсчетам ВОЗ, ежегодно от него умирает около 4 500 000 человек во всем мире. При этом крепость выкуриваемых сигарет не имеет значения. И крепкие, и легкие, и экстралегкие сигареты наносят вред организму. 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. Многолетние наблюдения за большими группами добровольцев мужчин и женщин, позволили выявить ряд любопытных закономерностей – вероятность развития онкологических патологий увеличивается под влиянием следующих факторов:

- ранний возраст начала курения;
- продолжительный стаж курения;
- суточная доза сигарет – 20 шт. и более;
- злоупотребление спиртными напитками.

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. В 90% клинических случаев рак легкого возникает именно из-за курения. При этом количество выживших пациентов не превышает 30%, а в случае позднего обращения и лечения, в течение ближайших 1,5-2 лет, умирает более 87% пациентов.

Однако рак от курения может поражать не только легкие. В современной медицинской литературе приводятся шокирующие данные о взаимосвязи между сигаретами и онкологическими патологиями.

- рак гортани – развивается в 84% случаев курения;
- рак ротовой полости, включая губы и язык – в 92% случаев курения;
- рак пищевода – в 78% случаев;
- рак поджелудочной железы – в 29% случаев;
- рак мочевого пузыря – в 47% случаев курения;
- рак почек – 48% случаев.

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. Таким образом, чем раньше человек приистрастился к сигарете, чем дольше и больше он курит сигарет в день и чаще употребляет спиртные напитки, тем выше риск развития рака – до 90% и более. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Может ли от электронной сигареты быть рак? На сегодняшний день этот вопрос недостаточно изучен. Необходимо проведение специальных клинических исследований, чтобы точно подтвердить или опровергнуть возможную связь между использованием электронных сигарет и возникновением онкологических заболеваний. При использовании электронных сигарет, в состав которых входит никотин, риск развития онкологии повышается примерно в 4 раза. Кроме этого, подобные устройства со временем вызывают хроническое воспаление слизистой органов дыхания, которая становится отечной и рыхлой, что также может привести к развитию рака.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. 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.

Прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих. Основным методом профилактики рака органов дыхания является полный отказ от курения. У людей, которые бросили курить, быстро улучшается общее самочувствие и возникают следующие положительные изменения:

- нормализация уровня кислорода в организме;
- исчезновение кашля, бронхита курильщика;
- улучшение дыхания;
- избавление от хронической усталости;
- улучшение кровообращения, восстановление работы миокарда.

Отказ от никотина в любом возрасте в разы снижает риск развития онкологии. Например, если человек курил всю жизнь, то риск умереть от онкологического заболевания органов дыхания до 70 лет составляет 16%. Но если человек бросил курить в 60 лет, то риск снижается до 11%. Если человек бросил курить в 50 лет, то риск снижается до 5%, в 40 лет – до 3%.

Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением позволит достигнуть значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности, обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%. По данным социологического исследования более половины опрошенных приходится быть рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Поэтому особое внимание уделяется ограничению курения в общественных местах.

Сегодня основная задача – не допускать курение, использование вейпов у подрастающего поколения и помочь курящим бросить курить и снизить риск развития рака, поскольку главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полный отказ от курения и избегание длительного общения с курящими.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории – на тех, у кого курение просто вошло в привычку, и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится лечить. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако, необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября, в 2025 году – это 20 ноября, проводится Всемирный День некурения, направленный на профилактику онкологических заболеваний.

Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, инициированная Министерством здравоохранения Республики Беларусь, приуроченная к Всемирному дню некурения и профилактике онкологических заболеваний проводится в нашей стране с 3 по 21 ноября 2025 года.

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении вреда для здоровья от потребления табачной и никотинсодержащей продукции и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества мотивации для поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением

табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ).

В рамках акции запланировано проведение пресс-конференций и «круглых столов», выступлений в СМИ по вопросам профилактики курения с привлечением представителей организаций здравоохранения, учреждений образования, культуры, спорта и туризма, правоохранительных органов, общественных организаций; консультирования населения в учреждениях здравоохранения республики по вопросам профилактики курения. Министерством здравоохранения также инициировано проведение в республиканских органах государственного управления и подведомственных им организациях соответствующих информационно-образовательных мероприятий. Организована трансляция социальной рекламы по профилактике курения.

Курение – это ЯД! Сделайте правильный выбор – переместитесь в Мир Вне Зависимости!

Информация подготовлена главным внештатным онкологом Министерства здравоохранения Республики Беларусь, директором государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр онкологии и медицинской радиологии им. Н.Н. Александрова» С.Л. Поляковым.