



С 12 по 15 ноября 2018г. в Гродненской области проводится республиканская антитабачная информационно - образовательная акция, (приурочена к Единому дню здоровья - **Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний**, который отмечается 15 ноября 2018г.).

«Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным»- предупреждал когда-то немецкий мыслитель Лессинг. Курение - час за часом, день за днем, месяц за месяцем, год за годом постепенно разрушает здоровье беззаботных курильщиков.

В состав табачного дыма входит около 4000 различных компонентов, в том числе 755 углеводов, 920 гетероциклических азотистых соединений, 22 нитрозамина, а также газовые фракции несгоревших частиц и смол.

Никотин относится к сильным растительным ядам. Его смертельная доза, 80-120 мг содержится в одной сигарете. В организм при выкуривании сигареты поступает 2-4 мг никотина. Чем чаще человек курит, тем больше никотина поступает в его организм. Даже при выкуривании одной пачки сигарет за короткое время может наступить тяжелое отравление и даже смерть.

Экспертами ВОЗ подсчитано, что примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением. Из этого следует, что в Беларуси из всех случаев злокачественных новообразований, каждый третий связан с курением.

В настоящее время в мире курит около 1 млрд. человек (22% населения), 80% из них проживают в развивающихся странах.

В рамках выполнения Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 и в соответствии с Проектом «Профилактика неинфекционных заболеваний, продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» («БЕЛМЕД»), финансируемым Европейским Союзом и реализуемым ПРООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ и ЮНФПА в сотрудничестве с Министерством здравоохранения в 2016 году проводилось широкомасштабное исследование распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний на общенациональном уровне «STEPS», результаты которого неутешительны: курит почти треть (29,6 %) населения в возрасте от 18 до 69 лет. Почти половина мужчин (48,4 %) и 12,6 % женщин являются курильщиками. Девять из десяти курильщиков курят ежедневно. И выкуривают в среднем 14,9 сигареты в день. Число курящих больше среди сельских жителей за счет курящих сельских мужчин (54,1%) по сравнению с городскими (43,3 %).

Почти каждый пятый респондент подвергается воздействию табачного дыма дома (18,8 %) или на рабочем месте (14,9 %).

Средний возраст начала курения составил 17,5 года (16,9 года у

мужчин и 19,9 года у женщин). Наблюдается омоложение среднего возраста начала курения: в возрастной группе 18-29 лет средний возраст начала курения составил 16,4 года (16,1 у мужчин и 17,3 у женщин), что почти на 3 года раньше по сравнению с возрастом начала курения в группе 60-69 лет – 19,3 года (17,9 года у мужчин и 27,1 года у женщин).

Ущерб и смертные случаи, связанные с табаком – это не только статистика, это трагедия. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно во всем мире табак убивает 5,4 миллионов людей (14,8 тысяч человек каждый день). В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысяч человек (42 чел. ежедневно). Согласно прогнозам к 2020 году табак станет ведущей причиной смерти 10 миллионов человек во всем мире.

Курение вызывает рак!

Курение увеличивает риск развития видов **рака**:

- рак ротовой полости;
- рак гортани (голосовые связки);
- рак глотки (верхнее горло);
- рак носа и придаточных пазух носа;
- рак пищевода;
- рак печени;
- рак поджелудочной железы;
- рак желудка;
- рак почек;
- рак мочевого пузыря;
- рак шейки матки;
- рак кишечника.

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, за последние 20 лет увеличился с 9 до 18 новообразований. 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. Помимо рака легких, употребление табака приводит к раку полости рта, глотки, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочеточника, мочевого пузыря, шейки матки.

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
- 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, куривших 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.

Общие рекомендации по борьбе с курением.

Каждый волен выбирать между мимолетным удовольствием от курения и уменьшением риска для здоровья, связанным с отказом от этой привычки.

В Европейских рекомендациях по борьбе с раком записано:

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.

Когда Вы бросите курить, с Вашим организмом произойдут значительные изменения, например:

– через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится сердечная деятельность, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

- через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю улучшится цвет лица;
- через 1 месяц явно станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через 6 месяцев восстановится сердечный ритм, почувствуете желание жить и работать;
- через 1 год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет значительно снизится вероятность умереть от рака легких;
- через 15 лет уменьшится риск развития онкологических заболеваний в целом.

Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми.

Заключение.

Вопросы здоровья населения Республики Беларусь стоят в центре внимания **Цели 3** в области устойчивого развития ООН (ЦУР), сформулированной следующим образом: **«Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте»** – одной из 17 ЦУР, которые все государства-члены ООН стремятся выполнить к 2030 г. Одна из задач касается усиления мер по осуществлению Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) во всех странах.

Республика Беларусь ратифицировала РКБТ ВОЗ одной из первых стран постсоветского пространства в 2005 году. Тем самым государство взяло на себя обязательство принимать все ее условия на международном, национальном и региональном уровнях для того, чтобы постоянно и существенно сокращать потребление табака и табачного дыма. В стране запрещена реклама табачных изделий, изменены требования к их упаковке, в торговых объектах запрещена выкладка табачных изделий в витринах и на ином торговом оборудовании, проводится работа по созданию территорий, свободных от курения, запрещено курение в ряде общественных мест: учреждениях здравоохранения, образования, культуры, спорта, объектах торговли и бытового обслуживания населения, организациях железнодорожного транспорта. Неоднократно повышались цены на табачные изделия.

Одним из целевых показателей Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы является уменьшение к 2020 году распространенности потребления табака среди лиц в возрасте от 16 лет до 24,5 %.

Подготовлено по материалам РНПЦ ОМР им. Н.Н.Александрова и данным социологических исследований заведующей отделом общественного здоровья Государственного учреждения "Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии" Ольгой Ясюкайт

08.11.2018