19 ноября 2026 года

Единый день здоровья

Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

По данным ВОЗ:

курение занимает одно из ключевых мест в рейтинге причин смертности в мире и отдельных регионах;

курение является одной из ведущих предотвратимых причин преждевременной смерти.

Обратите внимание:

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.

Взаимосвязь между сигаретами и онкологическими патологиями: рак гортани развивается в 84% случаев курения; рак полости рта, 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.

К сведению:

С целью повышения уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма **с 16 ноября по 6 декабря** проходит **республиканская информационно-образовательная антиникотиновая акция**

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний. Цель этого дня заключается в профилактике заболеваний, связанных с курением табака. Основные задачи – повысить уровень информированности населения о вредных последствиях потребления табака и воздействия табачного дыма, которые могут привести к зависимости и серьезным заболеваниям.

Курение относится к смертельно опасным привычкам. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний.

Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует.

Особенно опасны электронные сигареты. Распространяемая реклама этих продуктов вводит в заблуждение ложными заявлениями об отсутствии вреда для здоровья, как средства, способствующего отказу от курения.

При использовании электронных сигарет, в состав которых входит никотин, риск развития онкологии повышается примерно в 4 раза. Подобные устройства со временем вызывают хроническое воспаление слизистой органов дыхания, которая становится отечной и рыхлой, что также может привести к развитию рака.

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 появления второй первичной опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей.



Отказ от курения

Основным методом профилактики рака органов дыхания является полный отказ от курения.

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.

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 сердца.

Отказ от курения явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ