

# КУРЕНИЕ

## Онкологические заболевания

---



Курение является одной из самых распространенных и опасных причин развития злокачественных заболеваний. Доказана связь табакокурения с 12 формами рака: легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки др. Такое разнообразное воздействие связано с проникновением канцерогенов в кровь и распространением по всему организму. Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении онкологических заболеваний. Установлено, что у этих больных, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости раком на 30%.

### **РАК ЛЕГКИХ**

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, которые оседают в бронхах и лёгких. Никотин содержит целый ряд ядов, поглощаемых курящим человеком: аммиак, угарный газ, анилин, сероводород, синильная кислота, канцерогенные углеводороды, вызывающие рост злокачественных опухолей.

От рака легкого умирает в мире больше людей, чем от какого-либо другого вида рака. На ранних стадиях и иногда даже позже рак легкого может никак не проявляться. Но, когда обнаруживаются его признаки, болезнь часто оказывается сильно запущенной, поэтому обычно приводит к летальному исходу.

Так, в течение 1 года после выявления рака легкого умирает 66% мужчин и 62% женщин, а в течение 5 лет - 85% мужчин и 80% женщин. Для появления рака лёгкого необходим период около 20 лет. При отказе от курения в возрасте 50 лет риск смерти от рака легкого составляет 6%, при отказе от курения в 30 лет – 2%. Таким образом, отказ от курения в 30-летнем возрасте почти в 8 раз снижает риск смерти от рака легкого к 75 годам.

### **РАК ГУБЫ, ПОЛОСТИ РТА И ГЛОТКИ**

Риск возникновения у курящих повышен в 2-3 раза, по сравнению с некурящими, и в 10 раз выше у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день.

### **РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ**

Риск возникновения этого заболевания увеличивается пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день у мужчин с избыточной массой тела. У мужчин, выкуривающих больше 15 пачек сигарет в год в течение последних 10 лет, по сравнению с некурящими, увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы и смертности от него. Через 10 лет после отказа от курения этот риск исчезает!

### **РАК МАТКИ**

Риск развития рака шейки матки у курящих женщин в 4 раза выше, чем у некурящих, причем степень риска возрастает пропорционально продолжительности срока курения. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

## **РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

Напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и "стажа" курения. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (десятилетия), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте. Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 лет; если выкуривает от 20 до 39 сигарет - на 6,2 года. На риск возникновения рака влияет и режим курения: первая сигарета после сна является важнейшим фактором развития онкологических заболеваний лёгких, области шеи, головы. Именно режим курения имеет решающее значение в процессе канцерогенеза: вероятность развития онкологического заболевания при курении натошак повышается почти в два раза. Те, кто может удержаться от курения с утра, имеет гораздо меньшую вероятность заболеть онкологией.

## **ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ**

Повышает риск злокачественных опухолей (рак легкого и пищевода). Помимо увеличения риска злокачественных и сердечно-сосудистых заболеваний у взрослых, пассивное курение негативно сказывается на детях. Оно вызывает синдром внезапной детской смерти, пневмонию, бронхит и бронхиальную астму. У членов семьи курильщика рак легкого возникает в 1,5-2 раза чаще, чем в некурящих семьях.

## **ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ**

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. Так, 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.

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить. Если у вас есть проблемы с табакокурением и вы самостоятельно не можете справиться с этой пагубной привычкой, вам нужно обратиться в наркологический кабинет по месту проживания, где сможете получить профессиональную помощь в борьбе с этой зависимостью.

***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.

