

21 НОЯБРЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Ежегодно с 1977 года каждый третий четверг ноября проводится Всемирный день некурения и профилактики онкологических заболеваний по инициативе Международного союза по борьбе с раком.

Всемирная организация здравоохранения и её партнеры повсеместно отмечают этот день, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая государства проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака —



одной из самых распространенных эпидемий за всю историю существования человечества — никотиномании, стоящей в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией.

Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее важными из которых являются: хронические обструктивные заболевания легких, проявляющиеся устойчивой потерей их функции, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца и артериосклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В настоящее время доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы и меньшее - рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости также причинно связаны с потреблением табака.

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

Нужно осознавать, что никотин является наркотическим веществом. Это означает, что некоторые курящие при попытке отказа от него нуждаются в специальной помощи, заключающейся в применении определенных психотерапевтических и /или медикаментозных средств.

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, то есть борьба за здоровье всего общества.

Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:

- у вас ухудшится память,
- коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность вашей улыбке,
- занятия физкультурой и спортом станут для вас настоящей мукой, спортивные достижения станут для вас невозможными,
- вам не придется пользоваться парфюмерией, т.к. это бесполезно, табачный дым сильнее аромата духов и одеколона,
- голос станет огрубевшим, осипшим,

- приводит к раку легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническим заболеваниям легких,
- вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц,
- в 65 раз выше риск перехода к употреблению других наркотиков.

Если вы не будете курить, то:

- ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,
- вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и
- волосы не будут пахнуть табачным дымом,
- ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,
- у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований,
- у вас будут здоровые дети.



Однако главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть никотиновую зависимость. Отказ от табакокурения как наиболее перспективное направление профилактики онкологических заболеваний.

Помощник врача-гигиениста отдела гигиены

Д.О.Трахимович