



## Международный день отказа от курения

Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает День борьбы против курения.

Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией.

Статистика ВОЗ очень печальна. Эпидемия табакокурение в XX-м столетии забрала из жизни более 100-а миллионов человек. В XXI-м столетии эта цифра может вырасти на порядок. Около 63-х % всех смертей на земле происходит из-за неинфекционных заболеваний. Табакокурение в этой страшной статистике занимает устойчивую лидирующую позицию.

Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Это означает, что 650 миллионов людей из 1,3 миллиарда курильщиков умрет преждевременной смертью.

Для людей смертельная доза никотина - 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами

Курение табака весьма распространено среди населения всех стран. В Европе примерно 215 млн. человек являются курильщиками, из которых 130 млн. мужчины. Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Между тем в мире ежегодно табак уносит около 3 млн. человеческих жизней. Курение четко связано с развитием рака легких, эмфиземы, хронического бронхита, стенокардии, инсульта, вызывает внезапную смерть, аневризму аорты и заболевания периферических сосудов, а также другую серьезную патологию внутренних органов. Только в странах Европы ежегодное число смертей, связанных с потреблением табачных изделий, составляет порядка 1,2 млн. (14% от всех смертей). В Беларуси курят 65 процентов мужчин и 25% женщин. И с каждым годом число женщин, которые курят, увеличивается. Также к сигаретам пристрастились около 40 процентов молодежи в возрасте от 14 до 19 лет.

Курение – сформировавшийся тип поведения среди молодежи. В целом по Европе распространенность курения среди молодых людей в возрасте 15-28 лет ориентировочно составляет около 30% при незначительной тенденции к повышению. Изменения в показателях смертности от рака трахеи, бронха и легкого могут служить маркером ретроспективных тенденций изменения распространенности курения.

По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин. Для сравнения в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек. Средняя потеря продолжительности жизни курящих белорусов для всех возрастов составляет 18 лет, а для возрастной группы 35-69 – 21 год.

Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности, например, пении (голос становится сиплым). У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание. Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность.

Нарушение питания головного мозга приводит к ухудшению памяти и внимания, росту утомляемости, утомляемости глаз, ухудшению слуха, снижению скорости чтения, увеличению числа совершаемых ошибок. Большие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе – учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается нагрузка на сердце. Поражаются сосуды головного мозга и, как следствие, появляются головные боли, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе, страдает и желудочно-кишечный тракт; появляется кровоточивость десен, эмаль зубов трескается, меняется их цвет.

Исследования показывают, что среди причин, приводящих подростков к курению основными являются следующие:

- подражание более старшим; особенно тем, на кого хочется быть похожими;
- желание казаться взрослыми; быть как все;
- иногда играет роль и строгий запрет родителей, особенно когда родители сами курят;
- бытует мнение, что курение позволяет похудеть;
- реклама табачных изделий.

На сегодня табак — наиболее распространенный и доказанный канцероген. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, включая 43 канцерогенных. Кроме того, в нем присутствуют соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д. Добавьте сюда еще радиоактивные элементы: полоний, свинец, висмут.

Курение вызывает ряд заболеваний. Наиболее серьезные из них: хронические обструктивные заболевания легких, проявляющиеся устойчивой потерей их функции, сердечно-сосудистые (ишемическая болезнь сердца и артериосклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты). Особое место занимают злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. В первую очередь, легкого, пищевода, гортани и полости рта. Большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы и меньшее – почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости также причинно связаны с потреблением табака.

Курение в 3 раза увеличивает риск развития инфаркта мозга, внутримозгового кровоизлияния; 75–80% выживших теряют трудоспособность. Атрибутивный риск смерти от инсульта у курящих составляет: мужчины — 21,4%, женщины — 9,9%. Курение и одновременный прием комбинированных оральных контрацептивов значительно повышают вероятность кровоизлияния в мозг. В Беларуси 30–40% случаев смерти от ишемической болезни сердца связаны с табачной зависимостью.

Экспертами ВОЗ подсчитано, что в развитых странах связано с курением примерно 30% всех опухолей и смертей от рака. По результатам исследований, проведенных в Европе, Японии и Северной Америке, от 87% до 91% случаев рака легких у мужчин связано с курением сигарет. В Беларуси рак легкого у мужчин находится на первом месте в структуре онкозаболеваемости. За последние 10 лет им заболели 40 000 мужчин, и у 35 000 причиной болезни было курение. По данным Международного агентства по изучению рака (МАИР), список злокачественных новообразований, связанных с табакокурением, постоянно увеличивается.

Более 90% заболевших раком легкого курили, а большинство среди остальных являлись пассивными курильщиками с детства. Через 5 лет после прекращения курения частота заболеваемости раком легкого начинает падать, а через 20 лет приближается к таковой у некурящих. Риск развития рака мочевого пузыря среди курящих выше в 5–6 раз. Он растет с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет, длительности вредной привычки. По данным английских и канадских исследователей, у мужчин, выкуривавших более 15 пачек сигарет ежегодно в течение 10 лет, увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы.

Общепризнанно, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака значительно выше у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (десятилетия), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте. В то же время доказано, что 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... Таким образом — отказ от табакокурения — наиболее перспективное направление профилактики онкозаболеваний.

Целью Дня отказа от курения являются активные действия по способствованию в снижении распространения вредной табачной зависимости. Это включает в себя борьбу против табакокурения во всех слоях общества и в первую очередь в среде врачей и медицинского персонала. Широкое информирование общества о вредном и пагубном воздействии табака на здоровье курильщика и окружающих его людей способно позитивно повлиять на самосознание множества курильщиков. Благодаря хорошей осведомленности населения о вреде курения для здоровья и доступных методах избавления от этой вредной привычки многие граждане стремятся избавиться от пагубной никотиновой зависимости.

Некоторые люди не осознают всей тяжести последствий от употребления табака для своего здоровья и здоровья своих детей. В большинстве случаев это результат отсутствия убедительной информации по данной теме, а так же последствия информационного противодействия со стороны табачных компаний.

В связи с этим ВОЗ и ряд международных общественных и медицинских организаций, предлагают правительствам присоединившихся к этой борьбе стран защищать политику своего общественного здравоохранения от любых интересов табачной промышленности, принятие налоговых и ценовых мер по сокращению спроса на табачные изделия, законодательную защиту своих

сограждан от воздействия табачного дыма. Кроме того предлагаются прямые государственные регуляторные действия по контролю над составом табачных изделий и их публичному обнародованию. Меры по регулированию маркировки и упаковки табачных изделий, с целью предупреждения людей об опасности этой вредной привычки. Запрет стимулирования продаж и рекламы, а также возможности спонсорства табачных компаний. Повсеместное оказание квалифицированной помощи тем, кто решил избавиться от этой вредной привычки.

Источник информации:

<http://dic.academic.ru>

<http://brestgp1.by>