

Информационные материалы, посвященные поведению республиканской  
информационно-образовательной акции  
«Всемирный день некурения. Профилактика онкологических  
заболеваний»

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком (UICC) в третий четверг ноября проводится День некурения с целью призвать всех курящих отказаться от этой пагубной привычки, чтобы снизить риск развития раковых заболеваний.

Табакокурение – это вид химической зависимости, связанной с вдыханием табачного дыма.

Процесс курения состоит в том, что через подождённый и медленно тлеющий табак (в трубке, папиросе, сигарете) всасывается воздух, и продукты горения вместе с ним поступают в лёгкие. Органы дыхания принимают на себя самый первый удар от табачных ядов. Курение в течение одной минуты равносильно вдыханию выхлопных газов на протяжении четырёх минут.



**МЫ НЕ КУРИМ!  
НЕ ОТРАВЛЯЙТЕ  
НАМ ЖИЗНЬ!**

Табачный дым включает в свой состав около 4000 веществ (никотин, угарный газ, мышьяк, аммиак, бензиперен, радиоактивные вещества, смолы и т. д.), которые оказывают раздражающее, токсическое, канцерогенное действие на организм.

Курильщик поглощает 25% вредных веществ, содержащихся в сигарете, 25% вредных веществ сгорает, а остальные 50% достаются тем, кто находится в атмосфере табачного дыма.

Загрязнение воздуха производственного помещения табачным дымом сказывается на работоспособности окружающих (снижается координация движений, появляется головокружение, першение в горле, поднимается кровяное давление)

В помещении вредные составляющие табачного дыма выветриваются лишь после 2-часового проветривания.

Санитарно-эпидемиологическая служба Республики Беларусь

Причины никотиновой зависимости – это комбинация поступления в кровь наркотика никотина и генетической особенности конкретного человека. Причём не имеет никакого значения, каким образом никотин попал в мозг. Есть несколько вариантов того, как можно употреблять никотин, стать зависимым от него и поддерживать эту зависимость:

- курение (smoking) – все обычные сигареты и кальян;
- парение (vaping) – все электронные сигареты всех поколений;
- тление (IQOS);
- жевание – никотиновые жвачки, насвай;
- интраназально – назальный спрей или нюхательный табак;
- сосание – никотиновые леденцы;
- аппликация на кожу – трансдермальные никотиновые пластыри.

На сегодняшний день табак является самым распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4

тысяч химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение является причиной около 40% общей смертности населения и основной причиной преждевременной смерти, которую можно избежать.

Продукты горения табака повреждают практически все системы и органы в нашем организме. Влияние курения на организм приводит к следующим состояниям:

нарушение работы лёгких и бронхов: хроническая обструктивная болезнь легких, эмфизема, склероз лёгкого, бронхит, бронхиальная астма, хрипы в лёгких, хронический кашель, увеличение риска развития пневмонии;

снижение фертильности (плодовитости) и потенции у мужчин и женщин;

незаживающие раны и гниение частей тела;

остеопороз, увеличение риска перелома костей;

периодонтит, потеря всех зубов, повреждение дёсен;

потеря зрения в связи с развитием катаракты и отслойкой сетчатки;

язва желудка и двенадцатиперстной кишки.

заболевания сердечно-сосудистой системы – заполнение сосудов холестерином, развитие аневризмы аорты, ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта.

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В настоящее время доказана связь табакокурения с 18 формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, полости рта и глотки, гортани. С потреблением табака связано большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы и меньшее - рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости и др.

Многие ведущие онкологи мира сделали вывод, что борьба с курением и полный отказ от табака обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30 %.

### *Рак бронхолегочной системы*

Вероятность возникновения злокачественной опухоли легких зависит от возраста начала курения, стажа и количества выкуриваемых сигарет: чем больше сигарет выкуривается за день, чем больше стаж курения и чем моложе возраст начала курения, тем выше риск заболевания. Установлено, что у выкуривающих в день больше 1 пачки сигарет риск заболевания раком легкого выше, чем у некурящих, в 15–25

раз, а у злостных курильщиков, выкуривающих 2 и более пачек сигарет в день, выше в 60 раз.

Наиболее высокая вероятность заболеть раком легкого отмечается у курильщиков после 20-летнего стажа курения. Для мужчин, начавших курить в возрасте до 15 лет, риск умереть от рака легкого в 3,4 раза выше по сравнению с теми, кто начал курить в возрасте старше 25 лет. Для женщин этот риск выше в 2,4 раза.

#### *Рак полости рта и глотки*

Риск развития рака полости рта и глотки у курящих выше в 2–3 раза в сравнении с некурящими. А у тех, кто выкуривает больше 1 пачки сигарет в день, риск онкологических заболеваний этих органов выше в 10 раз.

Заболеваемость раком полости рта за последние 10 лет возросла практически вдвое: если в 2011 году выявлялось около 100 случаев рака полости рта, то в 2020 – около 200 случаев, из них 92% приходится на мужчин.

#### *Рак пищевода*

По сравнению с некурящими риск возникновения рака пищевода у курящих в 5 раз выше.

#### *Смертность от раковых заболеваний*

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением.

#### *Пассивное курение*

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится рядом с ним. Значительная часть населения подвержена пассивному курению. Ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня подвергает некурящего к такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день.

И, помните, что основной мерой профилактики вредного влияния курения на организм человека является полный отказ от курения и избегание длительного нахождения рядом с курящими.

*(по материалам сайтов Министерства здравоохранения Республики Беларусь,  
ГУО «Белорусская медицинская академия последипломного образования»,  
Брестского областного исполнительного комитета)*