

20 ноября 2025 года - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

Основополагающим принципом медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. **Курение относится к смертельно опасным привычкам.** По самым скромным подсчетам ВОЗ, от курения ежегодно умирает около **4500000 человек во всем мире.** При этом крепость выкуриваемых сигарет не имеет значения - и крепкие, и легкие, и экстралегкие сигареты имеют одинаковый состав табака и наносят вред организму. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически 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. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачной продукции относятся кальянный табак, сигары, самокруточный табак, изделия на основе нагревания табака, которые также токсичны и содержат канцерогены. Нагревание табака или активирование устройства, содержащего табак, сопровождается образованием аэрозолей, содержащих никотин и токсичные химические соединения, которые вдыхаются курильщиком и вызывают крайне высокую зависимость и негативные последствия. **Особенно опасны электронные сигареты для детей и подростков.** Распространяемая реклама этих продуктов вводит в заблуждение ложными заявлениями об отсутствии вреда для здоровья, как средства, способствующего отказу от курения.

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 возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. При использовании электронных сигарет, в состав которых входит никотин, риск развития онкологии повышается примерно в 4 раза. Кроме этого, подобные устройства со временем вызывают хроническое воспаление слизистой органов дыхания, которая становится отечной и рыхлой, что также может привести к развитию рака.

Многолетние наблюдения позволили выявить ряд любопытных закономерностей – *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. В 90% клинических случаев рак легкого возникает именно из-за курения. При этом количество выживших пациентов не превышает 30%, а в случае позднего обращения и лечения, в течение ближайших 1,5 – 2 лет, умирает более 87% пациентов. Однако рак от курения может поражать не только легкие.

В современной медицинской литературе приводятся шокирующие данные о взаимосвязи между сигаретами и онкологическими патологиями.

- Рак гортани – развивается в 84% случаев курения.
- Рак ротовой полости, 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 сожалению, далеко не все понимают, что **табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом.** Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. ***Особенно страдают дети курящих родителей.*** Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей. 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. Основным методом профилактики рака органов дыхания является полный отказ от курения. 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 миокарда.

Отказ от никотина в любом возрасте в разы снижает риск развития онкологии. Например, если человек курил всю жизнь, то риск умереть от онкологического заболевания органов дыхания до 70 лет составляет 16%. Но если человек бросил курить в 60 лет, то риск снижается до 11%. Если человек бросил курить в 50 лет, то риск снижается до 5%, в 40 лет – до 3%.

Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится уже лечить. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что ***успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.***

Цель проведения Дня информирования – повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма. Осуществление жесткой борьбы против табака влияет на общественное мнение. Мониторинг проблемы курения имеет решающее значение для информирования населения. Ключевым императивом является защита детей от негативного воздействия пассивного курения. Осуществляется денормализация употребления табака за счёт повышения его социальной неприемлимости.

Меры, предпринятые в рамках борьбы против курения, Республикой Беларусь:

- требования к упаковке табачных и никотинсодержащих изделий;
- запрет рекламы и спонсорства табачными производителями массовых развлекательных мероприятий;
- ограничение продажи, в том числе через торговые автоматы, а также публичной демонстрации табачных изделий;
- создание свободных от табачного дыма площадок на открытом воздухе (школьные территории, спортивные стадионы, парки, пляжи);
- просвещение семей о возможностях уменьшения загрязнения воздуха внутри помещений, связанного с курением, которое подвергает детей риску;
- защита политики общественного здравоохранения от коммерческих и других интересов табачной промышленности;
- принятие ценовых и налоговых мер по сокращению спроса на табак;
- регулирование состава табачных изделий;
- оказание помощи людям в предупреждении их привыкания к табаку;
- контроль незаконной торговли табачными изделиями;
- запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним.

Пресс-служба Министерства здравоохранения

Источник: <https://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/vsemirnyy-den-nekureniya-posvyashchen-profilaktike-onkologicheskikh-zabolevaniy/>

Дата доступа: 23.10.2025