

15 ноября 2018 года – Единый день здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.



Отказ от табакокурения как наиболее перспективное направление профилактики онкологических заболеваний. На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. Общеизвестно, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Прекращение курения даже в среднем возрасте позволяет не только избежать в дальнейшем повышенного риска индуцированного курением рака, но и резко снизить его, а положительный эффект от прекращения курения в более раннем возрасте еще более очевиден. Именно поэтому отказ от табакокурения, по утверждению экспертов ВОЗ, является на сегодня наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.

Пункты Европейских рекомендаций по борьбе с раком гласят:

- 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.
- если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:
- у вас ухудшится память,

- коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность вашей улыбке,

- занятие 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,

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,

Однако главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть никотиновую зависимость.

врач – онколог ГУЗ «ГЦГП» Фирсова Т.В.