

Единый день здоровья

16 ноября



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

С целью повышения уровня информированности населения в отношении пагубных последствий потребления табака, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний, формирования у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака Всемирная организация здравоохранения ежегодно отмечает и проводит каждый третий четверг ноября как день некурения.

Табак является наиболее распространенным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, из которых 43 являются канцерогенами. В табачном дыме присутствуют такие соединения как никотин, синильная кислота, а также радиоактивные вещества (полоний, свинец, висмут), которые способствуют формированию канцерогенов в организме.

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.

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. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается

продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Курение наносит существенный вред здоровью не только курильщика, но и здоровью тех, кто находится с ним рядом.

Отказ от табакокурения является наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.



Как отказаться от курения

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, медленный, поэтапный.

Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроив себя на этот решительный шаг. Лучше всего наметить для себя конкретную дату (недели через 2-3). Скажите знакомым, что бросаете курить.

При постепенном отказе от курения успешно используется система самоограничений:

не курите натощак, старайтесь как

можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты;

при возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь;

постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками;

замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами;

старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2;

желание закурить приходит вол-

нообразно, поэтому постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты;

перестаньте глубоко затягиваться; выкуривайте сигарету только до половины;

отказывайтесь от каждой предложенной вам сигареты;

первые дни без сигарет самые трудные.

После трех неуспешных самостоятельных попыток прекратить курение рекомендуется обратиться за психотерапевтическим и лекарственным лечением зависимости от никотина к врачам-специалистам.

Обратите внимание

По данным ВОЗ:

в мире курят более половины мужчин и четверти женщин; курение является причиной около 40% общей смертности населения и основной причиной преждевременной смерти, которую можно избежать;

средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем у некурящего.

К сведению

В период с 13 по 19 ноября 2023 г. в Республике Беларусь будет проводиться республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения, как фактора риска развития онкологических заболеваний.