

21 ноября 2024 Всемирный день некурения
Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний

21 ноября 2024 года в Республике Беларусь отмечается Всемирный день некурения и профилактики онкологических заболеваний, который проводится по инициативе Международного союза по борьбе с раком ежегодно.

Цель проведения профилактической акции заключается в профилактике заболеваний, связанных с курением табака. Основные задачи – повысить уровень информированности населения о вредных последствиях потребления табака и воздействия табачного дыма, которые могут привести к зависимости и серьезным заболеваниям.

Курение серьезно вредит здоровью. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. 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.

Содержание канцерогенных веществ в табаке и его производных создает прямую связь между курением и развитием онкологических заболеваний. У злостных курильщиков и тех, кто начал курить в раннем возрасте, риск заболеть раком значительно выше. Смертность от рака также увеличивается в зависимости от объема потребления сигарет. Уровень риска варьируется в зависимости от типа опухоли и зависит от возраста начала курения, его продолжительности и количества выкуриваемых сигарет в день. Например, риск развития рака полости рта и глотки у курящих в 2-3 раза выше, чем у некурящих, а у тех, кто выкуривает более одной пачки в день, этот риск возрастает до 10 раз.

Главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими. 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. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Помните, что НЕ КУРИТЬ, значит – быть здоровым!

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

КУРИТЬ-ЗДОРОВЬЮ ВРЕДИТЬ

Курение – занятие частное, зло общее и является во всем мире самой серьезной предотвратимой причиной, по которой гибнет примерно половина всех лиц, курящих в течение длительного времени. При систематическом курении организм привыкает к никотину как к средству, вызывающему кратковременное приятное состояние. Таким образом, никотин у привычного курильщика превращается в своеобразный стимулятор нервной системы. Под его влиянием усиливается образование надпочечниками адреналина и других гормонов. В результате человек ощущает прилив сил, у него повышается настроение. Все это создает впечатление комфорта. Однако такое состояние весьма далекое от действительного комфорта. Именно наркотическое действие никотина обуславливает быстрое привыкание к нему, курящий человек становится жертвой постоянной, зачастую непреодолимой потребности вдыхания табачного дыма.

Подсчитано, что в табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Одним из самых ядовитых компонентов табака является никотин, поражающий преимущественно центральную нервную систему и смертельный для человека в дозе всего 0,06-0,08 г (столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет).

Курение не только порождает болезни, но и способствует их развитию, ослабляя защитные реакции организма. С курением в настоящее время статистически достоверно связывается рост различных серьезных заболеваний, приводящих к инвалидности, таких, как ишемическая болезнь сердца, туберкулез, эмфизема и рак легких, астматические бронхиты, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки, заболевания нервной системы, облитерирующий эндартериит и др.

Последствия курения становятся очевидными далеко не сразу, а когда они проявляются в полной мере, устранить их не всегда легко, а иногда и невозможно.

Отказ от курения рассматривается как одно из эффективных и перспективных направлений оздоровления населения и увеличения продолжительности жизни. Исследования показывают, что немногие люди понимают конкретные опасности для здоровья, связанные с употреблением табака. Законы по обеспечению среды, свободной от табачного дыма, защищают здоровье некурящих людей, пользуются популярностью, не вредят бизнесу и способствуют тому, чтобы курильщики бросали курить

В наших силах сохранить и укрепить свое здоровье, позаботиться о здоровье будущих поколений, сделать жизнь яркой и прекрасной, освободив её от табачного дыма.