***21 ноября Всемирный день некурения.***

***Профилактика онкологических заболеваний.***

Основной задачей медицинской науки и практики во все времена является концентрация усилий на борьбе с главными причинами смертности населения. Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения.  
В настоящее время основное внимание медицины привлечено к борьбе с сердечно-сосудистыми и злокачественными заболеваниями, которых называют убийцами номер один и номер два. Во многих наиболее развитых странах мира, а также в СНГ, сегодня каждый второй-третий из числа умерших умер от болезней сердца и сосудов, а примерно каждый пятый – от злокачественных новообразований.  
К настоящему времени, благодаря усилиям ученых разных стран мира, накопилось достаточно фактов, свидетельствующих о тесной связи между ростом частоты сердечно-сосудистых и злокачественных заболеваний и увеличением потребления табачных изделий и числа курильщиков.

Курение, прежде всего, опасно образующимися при неполном сгорании химическими веществами. Это никотин, окись углерода, синильная кислота, пагубно действующие преимущественно на нервную и сердечно-сосудистую системы, а также канцерогены – вещества, способствующие развитию рака.  
Поскольку в сигарете содержатся относительно малые дозы никотина, отравление им организма происходит не сразу, а постепенно. Горько, досадно видеть, как жестоко расплачиваются за свою пагубную страсть к курению люди, причем, трудоспособного, а нередко молодого возраста.

Значительное   содержание   в   табаке   и   продуктах   его переработки    канцерогенных    веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний.  Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить.  Смертность от рака также возрастает параллельно потреблению сигарет. 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. Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Вместе с тем, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день. Результаты американских исследователей указали на важную роль возраста на момент начала курения. Наибольший риск возникновения рака легкого отмечен у мужчин, начавших курить до 15 лет. Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза.

Курение является одной из причин рака поджелудочной железы, и риск возникновения рака у курящих повышен в 2-3 раза. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употреблением алкоголя или у инфицированных вирусами гепатита В и С. Риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз. Выявлена связь между курением и раком шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

Каковы конкретные цифры и факты? Известно, что, как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения.

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%.

Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

Из сказанного очевидно, что 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.***

**Рекомендации по профилактике рака**

На основании большого объема научной информации людям без специфической генетической предрасположенности к раку можно дать шесть основных рекомендаций по профилактике злокачественных новообразований:

1. Если вы курите, бросьте курить как можно скорее
2. Используйте здоровое питание
3. Поддерживайте здоровый вес и регулярно занимайтесь спортом
4. Защищайте себя от солнца
5. Прививайтесь
6. Ведите себя ответственно!

Рекомендации для людей со специфической генетической предрасположенностью: при наличии мутации в определенных генах риск рака может быть настолько существенным, что может быть показано профилактическое удаление органа. Альтернативным вариантом ведения таких пациентов является очень тщательное наблюдение.

Если в вашей семье в нескольких поколениях наблюдаются повторяющиеся случаи злокачественных новообразований или у вас имеются несколько кровных родственников, заболевших раком, вы можете обратиться к специалистам для онкогенетического консультирования и прохождения специальных тестов.

Мосур Т.Ю.