**Всемирный день некурения.   
Профилактика онкологических заболеваний.**

Употребление табака является отдельным самым значительным предотвратимым фактором риска смерти от рака в мире и ежегодно приводит предположительно к 32% случаев смерти от рака.

Список видов опухолей, которые связаны с никотином, постоянно пополняется, и на данный момент уже содержит такие виды рака, как мелко- и немелкоклеточный рак легкого, а также раковые опухоли тканей головы и шеи, желудка, поджелудочной железы, желчного пузыря, печени, толстой кишки, молочной железы, шейки матки, мочевого пузыря и почек. Мутагенные и проопухолевые эффекты никотина могут возникать из-за его способности повреждать геном, нарушать процессы клеточного метаболизма и способствовать росту и распространению перерожденных клеток.

Кроме того, появляется все больше свидетельств о влиянии индивидуальных генетических особенностей организма (например, полиморфизма генов, кодирующих нАцХР) на восприимчивость того или иного человека к патологическим эффектам никотина.

Канцерогенез - продолжительный процесс, который, согласно современным представлениям, начинается с возникновения мутации благодаря какому-либо фактору и продолжается при содействии других факторов, стимулирующих рост мутировавшей клетки. В табачном дыме содержится около 5000 химических веществ, и более шестидесяти из них являются канцерогенными.

Доказано, что вторичный табачный дым, известный также как табачный дым в окружающей среде, вызывает рак легких у некурящих взрослых людей. Бездымный табак (называемый также оральным табаком, жевательным табаком или нюхательным табаком) приводит к развитию рака пищевода и поджелудочной железы.

Сегодня в качестве альтернативы сигаретам предлагается переходить на электронные устройства и кальян. При использовании электронных устройств с содержащими никотин жидкостями риск рака в среднем повышается вчетверо.

Курение укорачивает жизнь, помогая развитию атеросклероза, крайне негативно сказывается на течении абсолютно всех болезней, отягощая состояние пациента одышкой из-за ХОБЛ и легочной недостаточности.

Большинство злокачественных опухолей на первой стадии никак себя не проявляют, поэтому проходят незаметно, человек продолжает считать себя здоровым. Между тем, общие симптомы рака, если обратить на них внимание, начинают появляться:

1. Головная боль, головокружение, беспричинные, правда, на первых порах они непостоянны, поэтому больной не придает им особого значения.
2. Эпизодическое повышение температуры тела, которое снимается жаропонижающими и народными средствами заставляет человека успокаиваться в отношении серьезной патологии.
3. Недомогание, слабость, снижение трудоспособности, апатия или раздражительность – все эти признаки могут быть первыми проявления рака, а могут быть и результатом других патологических процессов, но доброкачественных и вполне излечимых.
4. Похудание без  диет и оснований, просто так теряется приблизительно 5 кг в месяц. Это очень значимый ранний признак, но к сожалению, тоже не для всех опухолей.
5. Изменение цвета кожных покровов.
6. Увеличение лимфоузлов на стороне поражения.
7. Изменение лабораторных показателей: анемия, повышение СОЭ при нормальном уровне лейкоцитов, увеличение концентрации онкомаркеров в крови.
8. Боли. В большинстве случаев болевой синдром появляется ближе к  IV стадии злокачественного процесса, однако такие органы, как желудок, яички, кости все же могут предупредить несколько раньше, поэтому их можно отнести к первичным симптомам рака данных локализаций.

**Никогда не поздно заняться профилактикой**

Возраст — лишь один из факторов риска рака. Многие другие связаны с образом жизни, и на них вполне можно повлиять:

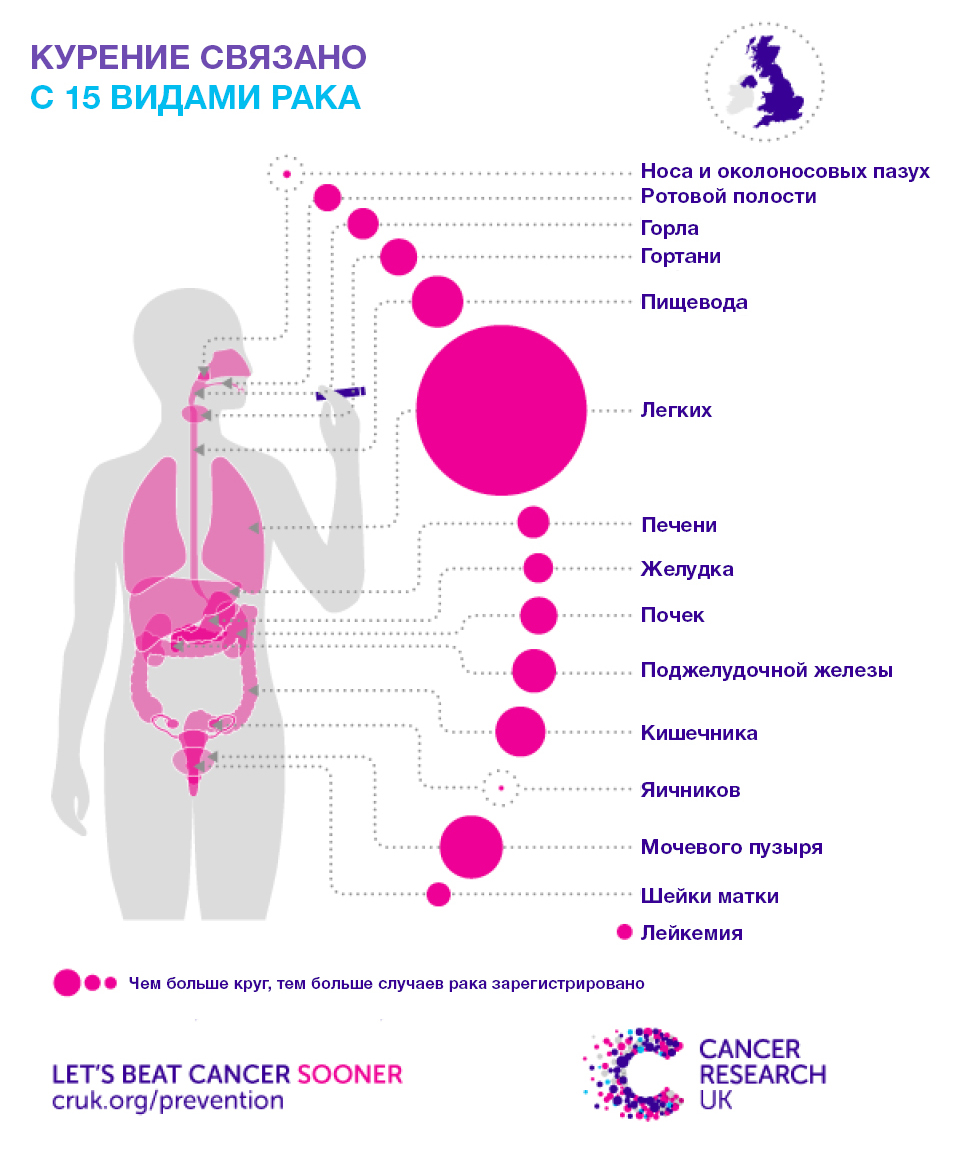
* Откажитесь от курения.
* Перейдите на здоровое питание.
* Оставайтесь физически активны.
* Поддерживайте здоровый вес.
* По максимуму ограничьте алкоголь.
* Используйте защитные средства, когда работаете с химикатами.
* Защищайтесь от солнечных лучей, не лежите подолгу на пляже и избегайте солярия.
* Своевременно начинайте лечение любых заболеваний.

Конечно, лучше вести здоровый образ жизни смолоду. Но никогда не поздно начать. Вы в любом случае получите пользу для здоровья.

Защититься от рака на 100% невозможно, поэтому людям старшего возраста особенно важно регулярно проверяться — проходить скрининг. Всем женщинам после 50 лет рекомендуется периодически выполнять маммографию, всем людям после 50 лет — колоноскопию. Найти патологические образования на коже поможет дерматоскопия. Заядлым курильщикам с большим стажем нужно проконсультироваться с врачом: возможно, стоит пройти компьютерную томографию. При повышенном риске рака желудка нужно провериться с помощью гастроскопии.

Регулярная физическая активность и поддержание здорового веса тела наряду со здоровым питанием значительно снижают риск развития рака. Необходимо осуществлять национальную политику и программы для повышения осведомленности и уменьшения воздействия факторов риска развития рака, а также для обеспечения людей информацией и поддержкой, необходимых для принятия здорового образа жизни.

**Каждому из нас природой предоставлен выбор жизненного пути и собственных болезней, если вы не в силах побороть искушение табаком, то вам необходимо регулярно обследовать легкие. Рентген и флюорография выявляют хроническую патологию, но только КТ способно найти рак на ранней стадии. Выявить ранний рак непросто, требуется высокоточное оборудование и опытный специалист.**

****