**15 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. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. 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. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. 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 курильщика. 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, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей. По данным социсследования более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Поэтому особое внимание при проведении акции будет уделено ограничению курения в организациях общественного питания и других общественных местах. 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 папиломы человека. Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих. По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать. 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. Помните, что каждая сигарета крадет у нас до 30 миллиграммов (!) витамина С. В каждом кубическом миллиметре крови содержится до 5 миллионов эритроцитов (красных кровяных телец). Без защиты витамина С они в течение одного только дня потеряли бы половину своей эффективности. Состав нашей крови меняется ежечасно в зависимости от того, сколько витамина С или других защитных веществ мы принимаем с пищей. Если мы после весело проведенной ночи с большим количеством спиртного и сигарет чувствуем себя плохо, то причина этого заключается в миллиардах погибших красных кровяных телец. Чтобы предотвратить самые худшие последствия, организм переключает функции всех органов тела в экономичный режим, и вместо жизнерадостности мы чувствуем усталость, вместо радости – апатию и безразличие. Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. НИКОТИН – алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табак всасывается в организм. Сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле), которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги. В большинстве стран введены нормативы на содержание никотина и смолы. Для смолы эти нормативы варьируют от 10-15 мг/сиг, а для никотина – 1-1,3 мг/сиг. Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, инициированная Министерством здравоохранения Республики Беларусь, приуроченная к этому дню, пройдет в нашей стране 15 ноября 2018 года. Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ). В рамках акции запланировано проведение пресс-конференций и «круглых столов», выступлений в СМИ по вопросам профилактики табакокурения с привлечением представителей организаций здравоохранения, учреждений образования, культуры, спорта и туризма, правоохранительных органов, общественных организаций; дней открытой информации, консультирования населения в учреждениях здравоохранения республики по вопросам профилактики табакокурения. Министерством здравоохранения инициировано проведение в органах государственного управления и подведомственных им организациях информационно-образовательных мероприятий, приуроченных к Всемирному Дню некурения. Организована трансляция социальной рекламы по профилактике табакокурения на каналах радио и ТВ. Курение – это ЯД! Сделайте правильный выбор – переместитесь в Мир Вне Зависимости! Распространение табакокурения в мире имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков). По данным Евросоюза 19000 некурящих умирают ежегодно из-за пассивного курения. По прогнозам экспертов ВОЗ к 2020 году табак станет основной причиной смерти 10 млн. человек ежегодно. С курением связано до 40% смертей от ишемической болезни сердца, до 30% - от онкологических заболеваний. Курение значительно увеличивает риск развития болезни Альцгеймера. По расчетным данным ежегодно в Республике Беларусь лишаются жизни вследствие этой привычки 15500 человек, в том числе 15000 мужчин и 500 женщин. Для сравнения в дорожно-транспортных происшествиях ежегодно гибнет около 2000 человек. Курение является одной из самых частых причин смерти, которую человек в силах предотвратить. Но, к сожалению, многие курильщики не верят, что можно самостоятельно бросить курить, а есть и такие курильщики, которые откладывают отказ от курения на более поздний срок, считая, что их организму уже причинен непоправимый вред и поэтому бросать курить уже просто бессмысленно. Это далеко не так. Вред, причиняемый организму курением, усугубляется с каждой новой выкуренной сигаретой. Чем раньше человек начал курить, тем большему риску он будет подвергаться впоследствии, и чем быстрее человек бросит курить, тем соответственно лучше будет эффект. Отказ от курения сразу же оказывает на здоровье человека положительное влияние. Риск развития серьезной болезни начинает снижаться почти сразу, дыхание улучшается очень быстро, бросившие курить станут менее подвержены приступам кашля и развитию инфекций. Если люди бросают курить до развития у них онкологических заболеваний, серьезных осложнений со стороны сердца или болезней легких, то им в основном удается избежать риска преждевременной смерти. Ежегодно тысячи курильщиков расстаются с этой привычкой навсегда. Некоторые из них, это могут сделать самостоятельно, а те, кто не в силах это сделать, мы советуем обратиться к врачу-специалисту. В настоящее время на базе наркологических диспансеров уже функционируют и будут открываться и в дальнейшем кабинеты по лечению табачной зависимости. В арсенале врача-специалиста в настоящее время имеется целый ряд средств и методик, чтобы помочь лицам, которые хотят бросить курить. Лечение проводится анонимно

Среди них следующие:

**1. Никотин содержащие жевательные резинки (**антиникотиновая плёнка, никотиновый пластырь и др.) их применение увеличивает в два раза шансы на полное излечение от курения;

При употреблении жевательной резинки нужно соблюдать следующие советы врача-специалиста:

* пользуйтесь ей вместо, а не параллельно с курением сигареты;
* каждую пастилку (резинку) можно жевать 20-30 минут;
* перестать жевать, если вы почувствуете легкое головокружение, если у Вас начнется икота, или если вкус жевательной резинки покажется вам слишком резким;
* жевательная резинка может казаться Вам неприятной на вкус в течение нескольких дней, но не беспокойтесь, Вы привыкнете к этому.

Применение жевательной резинки рекомендуется в течение 3-4 месяцев периода отвыкания от курения.

Если жевательная резинка применяется без соблюдения правил, указанных в инструкции, и без соответствующего наблюдения, эффективность такого применения, вероятно, будет не очень высока.

**2. Методы рефлексотерапии (**аурикотерапия, корпоральная иглотерапия).

Проводится он обязательно с применением золотых и серебряных игл для того, чтобы можно было получить в разных акупунктурных точках ушной раковины разность электрических потенциалов, т.к. на введенных в тело золотых иглах потенциал в 6,5 раз выше, чем на серебряных. Применение золотых и серебряных игл позволяет естественным путем создавать в аурикулярных акупунктурных точках оптимальную величину электрического потенциала, свойственную каждому индивидуально и в связи с этим эффективность лечения резко возрастает. У 20% людей «рефлекс курильщика» стирается. Полный курс лечения состоит из пяти процедур и общий эффект лечения приближается к 90%.

**3. Лекарственные средства.**Назначаются различные химические препараты: Анабазина гидрохлорид, варениклин, цитизин, гамибазин, табекс, пропранолол, церера (гомеопатическое средство), препараты валерианы, лобелин, клонидин, пирроксан и др.; пищевые добавки (антиник, коррида, никомель) заменители сигарет **(**ингалятор Никоретте).

4. **Психотерапевтические методы** - внушение, аутогенная тренировка, парадоксальная дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н. и др.

**Если Вы решили бросить курить, попробуйте воспользоваться следующими советами:**

1. Установите дату, когда Вы реально сможете отказаться от сигарет.
2. Найдите себе дело, которое отвлечет Вас в первые несколько дней.
3. Уберите все пепельницы, сигаретные пачки, спички и зажигалки.
4. Пейте достаточное количество воды и держите стакан рядом с собой, чтобы Вы могли постоянно понемногу пить из него в течение всего дня.
5. Больше активности – это поможет Вам расслабиться. Отправьтесь в тренажерный зал, на прогулку или поплавайте.
6. Рассуждайте оптимистично - ощущения, возникающие при отказе о т никотина, неприятны, но они являются знаком, что Ваше тело восстанавливается. Они пройдут через неделю-другую.
7. На время измените свои ежедневные привычки: выберете новый маршрут, где не продают сигареты. Если Вы всегда курите с друзьями в кафе во время обеда, то проведите это время где-нибудь в другом месте.
8. Не ищите повода закурить вновь: стрессовая ситуация или праздник – не причина того, чтобы вернуться к старой привычке.
9. Порадуйте себя: на деньги, которые раньше уходили на сигареты, купите себе что-нибудь особенно приятное и желанное.
10. Следите за тем, что Вы едите. Выбирайте фрукты вместо калорийных закусок, если Вы чувствуете желание пожевать что-нибудь между приемами пищи.
11. Оглянитесь и вспомните, что каждый день, свободный от сигарет, приносит пользу Вашему здоровью, Вашей семье и Вашему карману.
12. При отказе от курения надо быть настойчивыми, и только тогда можно будет побороть эту вредную привычку.
13. Начните новую жизнь. Мир прекрасен и без табака.

Врач:Якута О.С.