

## 21 ноября – Всемирный день некурения

Профилактика онкологических заболеваний и республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения, как фактора риска развития онкологических заболеваний 21 ноября 2024 г.



В целях реализации положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 гг., профилактики заболеваний, причинно связанных с табакокурением, а также в связи с проведением 21 ноября 2024 г. Единого дня здоровья «Всемирный День некурения. Профилактика онкологических заболеваний» в период с 18 по 21 ноября 2024 г. в Республике Беларусь будет проводиться республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения, как фактора риска развития онкологических заболеваний.

### Пресс-релиз

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к этому дню, проходит в нашей стране с 18 по 21 ноября 2024 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.

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.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.



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.

Одна треть курильщиков в Беларуси хочет бросить курить. Около 90% взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение

самостоятельно. К сожалению, большинство попыток бросить курить заканчивается неудачно. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило в течение ближайших трех месяцев. Однако с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает.

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

*Первый способ* вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносятся.

*Второй способ* чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет.

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. Они постараются помочь.

При постепенном отказе от курения успешно используется система самоограничений:

1. Не курите натошак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.
2. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.
3. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.
4. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.
5. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.
6. Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты.
7. Табакокурение - это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождалось курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).
8. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.
9. Не носите с собой зажигалку или спички.
10. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.
11. Перестаньте глубоко затягиваться.
12. Выкуривайте сигарету только до половины.
13. Покурили - уберите пепельницу, а пачку отнесите в другую комнату.

14. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.
15. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
16. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
17. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.
18. Перестаньте курить на работе.
19. Перестаньте курить в квартире.
20. Не курите на улице.
21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).
22. Если водите машину, закуривайте лишь по приезде на место.
23. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не просите.
24. Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.
25. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна (говорите себе: «Я достаточно силен, чтобы подождать с курением 10 минут»). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

Первые дни без сигарет самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить);
- не пить крепкий чай или кофе - это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда;
- в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пить соки;
- каждый день съедать ложку меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ;
- поддерживать высокий уровень физической активности - физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно сменив при этом привычную (рабочую, домашнюю) обстановку, а отказавшись от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете. Одна единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия.

При желании закурить можно использовать черемуху: возьмите веточку, освободите от листьев, дайте немного подсохнуть, порежьте кусочками до 1,5 см, сложите в спичечный коробок и положите в карман. При желании закурить положите в рот приготовленную палочку и пожуйте «до мочала» - желание выкурить сигарету исчезнет.

После 3-х неуспешных самостоятельных попыток прекратить курение, рекомендуется обратиться за психотерапевтическим и лекарственным



лечением зависимости от никотина к врачам-специалистам (врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт).

Согласно проведенным исследованиям, в мире более 20% всей смертности от раковых заболеваний связано с курением.

В табачном дыме содержатся канцерогены, которые в разы увеличивают вероятность перерождения клеток организма с образованием раковой опухоли. Риск увеличивается в зависимости от возраста начала курения, стажа,

количества сигарет, которое человек выкуривает за сутки. Если человек курит от одной до десяти сигарет в сутки, то его жизнь сокращается в среднем на 4,5 лет. 10-20 сигарет в день забирают пять с половиной лет жизни, 20-40 сигарет — более 6 лет. Режим курения также влияет на вероятность развития онкологии. Если первая сигарета выкуривается натошак, то вероятность развития рака увеличивается практически в два раза.

Так, у курящих людей риск развития рака глотки и полости рта в два-три раза выше, чем у некурящих. Очень высок риск развития у курильщиков рака легких и гортани, причем вероятность развития онкологии увеличивается в разы, если пациент начинает курить в подростковом возрасте (до 15 лет).

У курильщиков выше риск возникновения рака пищевода и риск развития рака желудка по сравнению с людьми, которые ведут здоровый образ жизни.

Известно, что курение является одной из причин развития рака поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря и шейки матки.

Частое нахождение некурящего человека в задымленных местах увеличивает риск развития рака от пассивного курения на 30%.

При использовании **электронных сигарет**, в состав которых входит никотин, риск развития онкологии повышается примерно в 4 раза. Кроме этого, подобные устройства со временем вызывают хроническое воспаление слизистой органов дыхания, которая становится отечной и рыхлой, что также может привести к развитию рака.

Основным методом профилактики рака органов дыхания является полный отказ от курения. У людей, которые бросили курить, быстро улучшается общее самочувствие и возникают следующие положительные изменения:

- нормализация уровня кислорода в организме;
- исчезновение кашля, бронхита курильщика;
- улучшение дыхания;
- избавление от хронической усталости;
- улучшение кровообращения, восстановление работы миокарда.

Отказ от никотина в любом возрасте в разы снижает риск развития онкологии. Например, если человек курил всю жизнь, то риск умереть от онкологического заболевания органов дыхания до 70 лет составляет 16%. Но если человек бросил курить в 60 лет, то риск снижается до 11%. Если человек бросил курить в 50 лет, то риск снижается до 5%, в 40 лет – до 3%.

Приведенные цифры должны заставить задуматься (одуматься) всех тех, кто подвергает свое здоровье и здоровье окружающих смертельной опасности. Ведь долгая здоровая жизнь без сигареты возможна, а вот с ней она может стать намного короче и безрадостнее.

21 ноября – всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 20-м веке табак стал причиной 100 миллионов смертей. При сохранении нынешних тенденций, в 21-м веке из-за табака произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят. В табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

Тесная связь курения и рака прежде всего обусловлена образующимися при сгорании табака химическими веществами, получившими название канцерогенов. В табачном дыме их обнаружено свыше 1,5 десятков. 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.

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ

Профилактика  
онкологических  
заболеваний



Курение и рак.

На особом месте среди болезней, связанных с табакокурением, находятся злокачественные новообразования. По данным Международного агентства по изучению рака (МАИР) список злокачественных новообразований, связанных с табакокурением, постоянно повышается. Экспертами ВОЗ подсчитано: в развитых странах примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака связано с курением. Такая же статистика наблюдается и в Республике Беларусь.

Рак легкого. Современные работы, освещающие взаимосвязь курения табака с частотой заболеваний раком легкого, с большой убедительностью показывают, что:

- курящие болеют раком легкого значительно чаще, чем некурящие;
- частота возникновения рака легкого у курящих стоит в прямой связи со степенью курения, т.е. более злостные курильщики болеют чаще, чем мало курящие;

- курение табака оказывает в первую очередь местное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей, главным образом, через воздействие на неё табачного дегтя, канцерогенность которого твердо установлена;

- курение оказывает не только местное, но и общее воздействие на организм, понижая его сопротивляемость и предрасполагая к развитию ракового заболевания вообще.

Среди заболевших раком легкого курящие составляют более 90%, а среди остальных 10% большинство являлись пассивными курильщиками, т.е. с детства находились среди курящих. Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

**Рак мочевого пузыря.** Риск возникновения рака мочевого пузыря среди курящих выше в 5-6 раз. Он растет с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет и длительности курения, а также у начавших курить в молодом возрасте.

**Рак предстательной железы.** По данным английских и канадских исследователей, риск рака предстательной железы увеличивается пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день. У мужчин, куривших более 15 пачек сигарет в год в течение последних 10 лет, по сравнению с некурящими увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы.

**Рак почки.** По данным американских исследователей, 17% прироста рака почки связано с курением (21% у мужчин и 11% у женщин). Уменьшение риска развития рака почки на 30% происходит через 10 лет после отказа от курения.

**Потребление табака является одним из регулируемых факторов риска для здоровья человека. Общеизвестно, что искоренение курения – одна из эффективных мер оздоровления населения.**

Около 90% взрослых курильщиков прекращают курить самостоятельно. Поводом к этому служат специфические и общие проблемы со здоровьем, забота о здоровье семьи или ожидаемом ребенке, стремление создать положительный пример для детей, освобождение от пристрастия, общественное давление и желание улучшить свой внешний вид. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило, в течение 3-х месяцев. Однако, с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает.

**Тем, кто не в состоянии самостоятельно бросит курить, может помочь нефармакологическое и фармакологическое лечение. Для получения такого лечения необходимо обратиться в кабинеты по лечению табачной зависимости в учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую помощь населению.**