

## 20 ноября - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.

- ❖ *Табак является первым фактором смертности в нашем обществе, опережая рак и автомобильные катастрофы. (Морис Тубиан, французский профессор)*

Подсчитано, что в табачном дыме содержится около 200 различных веществ, примерно 100 из которых влияют на человеческий организм крайне неблагоприятно, а их вредное воздействие рано или поздно сказывается на здоровье курильщика. 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).

- ❖ *Нечто бестелесное, нечистое, едкое и вонючее сделалось для людей удовольствием и даже необходимостью жизни (Гуфеланд)*

Никотин вызывает резкое сужение кровеносных сосудов, особенно капилляров, что обуславливает ощущение "прилива сил, прояснения в голове". Но эти же спазмы капилляров в мозгу или сердце бывают причиной инфаркта миокарда, инсульта, и как следствие - параличей или смерти; всего капли его достаточно, чтобы убить три лошади или одного слона. Возникает вопрос: почему же курильщики не умирают сразу? Объяснений этому несколько.

Во-первых, потому что часть никотина нейтрализуется другим ядом - формальдегидом, который также содержится в табачном дыме; во-вторых, эта доза поступает не сразу, а постепенно, и хотя это не приводит к мгновенной смерти, жизнь курильщика значительно сокращается. Известный хирург Ф.В.Углов авторитетно предупреждает: "Выкуренная папироса стоит курящему 15 минут жизни!" Медицина считает, что заядлый курильщик сокращает свою жизнь на 8, 3 года.

- ❖ *Отравление никотином через курение подтачивает у человека и физику, и психику. Всякий курящий должен знать и понимать, что он отравляет не только себя, но и других. (Н. Семашко)*

Симптомы отравления никотином знакомы по существу каждому начинающему курильщику в виде головокружения, тошноты, рвоты, бледности кожных покровов, обильного слюноотделения, сердцебиения, дрожи в теле, холодного пота, нарушения координации движений и даже потери сознания и судорог.

- ❖ *Табак – это злейший враг красоты, это ускоритель старения. Курение женщины, готовящейся стать матерью, это двойной вред: и себе и своему будущему ребенку. Табак – это наиболее дешевый, наиболее «мягкий» наркотик, тяжелые последствия применения которого сразу бывают незаметны, а проявляются в более или менее отдаленном будущем, что и создает иллюзию его безвредности. (В. Бахур – ДМН).*

С курением в настоящее время статистически достоверно **связывается рост различных серьезнейших 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. Инфарктов миокарда среди курящих регистрируется в 2 раза, а внезапных смертей, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями, в 3 раза больше, чем среди некурящих. ИБС выявлена у каждого пятого обследованного мужчины от 50 до 59 лет, и в 74% - причина ее - курение. Длительно курящие люди по сравнению с некурящими в 13 раз чаще страдают стенокардией, в 10 раз - язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки.

Во всех развитых странах в последние 2-3 десятилетия стремительно растет число больных раком легких, среди курящих он возникает в 20 раз чаще, чем среди некурящих. Это связано с тем, что в табаке, пусть и в незначительном количестве содержатся радиоактивные вещества, из которых наиболее пагубное воздействие на организм оказывает радиоактивный поллоний (кроме него в табаке обнаруживают радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия...).

При сжигании одной сигареты в табачный дым переходит 50% исходной дозы поллония. Попадая из легких в кровь, поллоний разносится по всему организму и оседает в различных органах: в легких курящего его в 3 раза больше нормы, в печени и сердце - в 2 раза, в почках - в 1,5 раз. В моче курящего поллония в 6 раз выше нормы, поэтому рак мочевого пузыря встречается у них намного чаще, чем у некурящих. В мире известно 600 веществ, вызывающих рак, то есть обладающих канцерогенным эффектом, первый по агрессивности в списке - бензапирен. К сведению курильщиков, он содержится и в сигаретном дыме. Если кролику в кожу ушей втирать бензапирен, то у него в 100% будет рак кожи. Аналогично провести не сложно. При выкуривании только одной сигареты образуется до 2 литров табачного дыма, и в каждом его кубическом сантиметре содержится до 6 тысяч частиц сажи, накапливающихся в легких курильщика в виде табачного дегтя.

## Чем «заражают» сигареты

Курение может «наградить» раком легких через 20 лет, а гипертонией — уже через полгода

<p><b>ТАБАЧНЫЕ N-НИТРОЗАМИНЫ</b> (канцерогены) Злокачественные опухоли легких, пищевода, поджелудочной железы, ротовой полости.</p>	<p><b>БЕНЗОЛ</b> Развиваются инфекции, возникают проблемы со сворачиваемостью крови, анемия, угнетение костного мозга, нарушение роста клеток крови, мутации клеток.</p>	<p><b>1,3-БУТАДИЕН</b> Увеличение новообразований.</p>
<p><b>АКРОЛЕИН</b> Поражение нервной системы, провоцирует астму, повышает риск развития онкозаболеваний, цистита.</p>	<p><b>УГАРНЫЙ ГАЗ</b> Уменьшает способность крови переносить кислород, сказывается на работе мозга и мышц (включая сердечную), сердечные приступы.</p>	<p><b>ФОРМАЛЬДЕГИД</b> Раздражение глаз, носа и кожи, тошнота, головная боль и головокружение, головная боль, сильное сердцебиение, аллергия, астма, поражение почек.</p>
<p><b>БЕНЗАПИРЕН</b> Раковые опухоли.</p>	<p><b>Сроки возникновения</b></p>	
<p><b>АЦЕТАЛЬДЕГИД</b> Дефекты плода, злокачественная опухоль слизистой оболочки носа, рак гортани, органов дыхания.</p>	<p><b>от 6 месяцев до 5 лет</b></p>	<p><b>Возможные заболевания у курильщиков:</b> Сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, дистония и др.</p>
	<p><b>до 15 лет</b></p>	<p>Заболевания желудочно-кишечного тракта</p>
	<p><b>до 20 лет</b></p>	<p>Проблемы с почками, угнетение костного мозга, анемия, проблемы со сворачиваемостью крови и др.</p>
<p><b>20—30 лет</b></p>	<p><b>РАК</b></p>	

Данные: Минздрав, терапевты

«Сегодня» | А.Х.

Уже давно не является секретом то, что вред наносимый организму курящего человека

является колоссальным. Но **курение вредит** не только так

**называемым активным курильщикам, но и ТЕМ, КТО**

**находится рядом.**



В результате проведенных различных исследований было установлено, что вред от пассивного курения ранее был значительно недооценен.

❖ *Ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака. Сила привычки к курению прогрессирует тем быстрее, чем меньше возраст начинающего курильщика. Чем меньше ребенок, тем чувствительней организм к табачному дыму. (Л. Орловский – ДМН)*

Не существует безопасного уровня (количества) табачного дыма и даже незначительный, по времени, контакт с этим дымом может нанести существенный вред людям, страдающим от различных респираторных и сердечно — сосудистых заболеваний.

**Пассивное курение – угроза для здоровья всего человечества. Особенно чувствительны к действию табачного дыма и его ядам дети.** Создание отдельных мест для курящих, а также систем очистки воздуха в помещениях не решает проблему, и по сути не устраняет риск получения негативного воздействия табачного дыма на организм человека. **Рак легких, различные заболевания сердечно — сосудистой системы, внезапная смерть младенцев – это только выборочные проблемы, вызванные пассивным курением.**

За последнее десятилетие концентрация вредных веществ содержащихся в крови некурящих людей удалось несколько снизить. Это стало возможным благодаря таким мерам как ограничение курения на рабочем месте и в общественных учреждениях. Но это не дает полной гарантии того что вы не пострадаете от пассивного курения.

И напоследок хотелось бы перечислить несколько мифов о пассивном курении и табачном дыме:

1. Многие считают, что табачный дым не представляет опасности для окружающих, но это не так. Пассивное курение наносит непоправимый ущерб здоровью. Вдыхаемый воздух с содержанием сигаретного дыма имеет в своем составе огромное количество ядовитых и канцерогенных веществ. Эти яды становятся причиной таких заболеваний как рак легких.



2. Многие считают, что защитить некурящих людей от вредного воздействия табачного дыма способны мощные современные системы вентиляции. Но это не так. Даже мощная вентиляция может лишь уничтожить запах, но ядовитые вещества в любом случае осядут на одежду, волосы, кожу и мебель, а впоследствии попадут внутрь организма.

3. Многие думают, что выбор «курить или не курить» делает самостоятельно каждый человек. Каждый лично для себя решает наносить вред своему здоровью или нет. Но это не так. Крупнейшие табачные Компании, средства массовой информации и прочие источники навязывают людям на невербальном уровне желание выкурить сигарету. Подростковая среда (школьники) особенно восприимчива к ярким рекламным плакатам и лозунгам, на которых показаны красивые девушки, автомобили, человек с сигаретой, получающий высшее удовольствие от курения.



Как тут не соблазниться?

Ну, и напоследок хотелось бы отметить, что нахождение в течение 9 часов в закрытом помещении, где активно курят, равносильно курению более 5 сигарет. В побочном дымовом потоке содержание канцерогена под названием диметилнитрозамина даже выше, чем в основном, вдыхаемом курильщиком.

## Не курите и будьте здоровы!

Врач-гигиенист

Воронова О.Э,

Отделения коммунальной гигиены