**Курение –**

 **фактор риска возникновения рака.**

 Курение – смертельно опасная привычка! Она провоцирует развитие онкологических заболеваний. Согласно статистике ВОЗ, во всем мире, каждые 8 секунд от нее умирает 1 человек. Курение напоминает игру в русскую рулетку – любая из последующих сигарет может стать смертельным выстрелом в человека.

**Состав сигарет и табачного дыма**

 Вы курите? Если нет, то это очень хорошо - вы имеете все шансы дожить до глубокой старости. Если да, то вам можно посочувствовать – вы самоубийца. Извините за грубость – это просто констатация факта и не более того. Ведь уже не первый год курение уверенно занимает первую строчку списка предотвратимых причин преждевременной смерти. По самым скромным подсчетам ВОЗ, ежегодно от него умирает около 4 500 000 человек во всем мире. При этом крепость выкуриваемых сигарет не имеет значения. И крепкие, и легкие, и экстра-легкие сигареты имеют одинаковый состав табака и наносят вред организму.

 Табак – растение семейства Пасленовых, листья которого высушивают, измельчают и подвергают ферментации для получения содержимого сигарет. Одним из основных действующих веществ табака является никотин – токсичное для организма человека вещество. Возбуждая некоторые отделы парасимпатической нервной системы, и увеличивая уровень дофамина в центрах удовольствия мозга, никотин действует как психостимулятор, вызывая психическую и физиологическую зависимость от сигарет. Именно поэтому курильщикам тяжело отказаться от пагубной привычки.

 Длительное употребление никотина провоцирует развитие сердечно-сосудистых патологий и заболеваний слизистой полости рта. В сочетании со смолами, входящими в состав табака, токсичное вещество вызывает развитие рака языка, гортани и легких. А, блокируя усвоение витамина С, никотин снижает синтез интерферона, тем самым угнетая защитные функции иммунной системы, которая утрачивает контроль над онкологическим процессом. Но, к сожалению, только одним никотином смертельно опасное воздействие сигарет не ограничивается.

 Табачный дым всего 1 обычной сигареты содержит порядка 12 000 химических соединений и веществ. В большинстве своем это ядовитые для организма человека вещества:

* монооксид углерода;
* оксид азота;
* бензол;
* метанол;
* формальдегид;
* синильная кислота и т.д.

День за днем, отравляя организм, они вызывают выраженные изменения внутренних органов и провоцируют развитие хронических патологий.

Но наибольшую опасность представляют канцерогены:

* бутадиен;
* бензол;
* формальдегид;
* ацетальдегид;
* ПА-углеводороды;
* N-нитрозамины;
* ароматические амины и т.д.

Входят в состав табачного дыма и радиоактивные элементы, которые так же оказывают канцерогенное действие на организм человека:

* полоний-210;
* свинец-210;
* изотопы цезия и радона и т.д.

Таким образом, табачный дым – это сложная физико-химическая система, состоящая из веществ твердой и газовой фазы. Возможно, со стороны она и выглядит привлекательно, навевая мысли о смысле бытия, но поступая в органы дыхания, она вредит организму и, в конечном счете, убивает курильщика.

**Курение вызывает рак: почему?**

 Потому что в табачном дыме содержатся канцерогены – потенциально опасные для организма человека вещества, воздействие которых увеличивает вероятность появления и развития раковой опухоли. Попадая в организм, они повреждают программу ДНК клеток, и она утрачивает контроль над процессами пролиферации и дифференциации. Вследствие этого активность клеток становится неуправляемой – они начинают бесконтрольно делиться и создавать новообразования – раковые опухоли.

Канцерогенные свойства табака доказаны еще в 30-х годах XX века, когда аргентинский врач Роффо поставил интересный эксперимент. На протяжении 10 месяцев он ежедневно смазывал ухо домашнего кролика веществами, выделенными из табачного дыма обычных сигарет. К окончанию эксперимента у подопытного кролика была диагностирована злокачественная опухоль. Последующие эксперименты над мышами, крысами и собаками, сделанные на протяжении XX века, подтвердили канцерогенную опасность табака. А многолетние наблюдения за большими группами добровольцев мужчин и женщин, позволили выявить ряд любопытных закономерностей – вероятность развития онкологических патологий увеличивается под влиянием следующих факторов.

* Ранний возраст начала курения.
* Продолжительный стаж курения.
* Суточная доза сигарет – 20 шт и более.
* Злоупотребление спиртными напитками.

Таким образом, чем раньше человек пристрастился к сигарете, чем дольше и больше он курит сигарет в день и чаще употребляет спиртные напитки, тем выше риск развития рака – до 90% и более. И наоборот – если человек закурил поздно, выкуривает в день до 10 сигарет, курит непродолжительное время и не злоупотребляет спиртным, то риск развития рака снижается – до 25 – 30%.

 Не менее интересными являются и выводы британского ученого Ричарда Долла. Пристрастившись к вредной привычке с молодых лет, он на протяжении всей своей жизни проводил научные исследования, пытаясь установить прямую взаимосвязь между курением и развитием рака легких. В его грандиозном эксперименте участвовало почти 35 000 курящих английских врачей, за здоровьем которых он наблюдал более 50 лет. Опубликованные в 2004 году результаты эксперимента шокировали всю научную общественность и простых людей. Р. Долл установил, что риск развития раковой опухоли легких напрямую зависит от количества выкуриваемых сигарет за 1 день. У наблюдаемых врачей, которые выкуривали более 25 сигарет в течение 1 дня, он был выше в 50 раз! При этом профессор медицины установил, что своевременный отказ от курения снижает риск развития рака легких и удлиняет жизнь.

* Отказ от курения в 60 лет – увеличивает продолжительность жизни на 3 года.
* Отказ в 50 лет – увеличивает жизнь на 6 лет.
* Отказ в 40 лет – увеличивает жизненный срок на 9 лет.
* Отказ в 30 лет – плюс 10 лет жизни.

 Осознав негативную роль курения в развитии онкологии, доктор Р. Долл отказался от пагубной привычки. К сожалению, сделал это он уже в довольно почтенном возрасте, поэтому патология таки догнала его – в 92 года британский ученый умер именно от рака легких, собственной жизнью подводя печальный итог своих исследований.

**Виды рака от курения**

 В 90% клинических случаев рак легкого возникает именно из-за курения. При этом количество выживших пациентов не превышает 30%, а в случае позднего обращения и лечения, в течение ближайших 1,5 – 2 лет, умирает более 87% пациентов.

Однако рак от курения может поражать не только легкие. В современной медицинской литературе приводятся шокирующие данные о взаимосвязи между сигаретами и онкологическими патологиями.

* Рак гортани – развивается в 84% случаев курения.
* Рак ротовой полости, включая губы и язык – в 92% случаев курения.
* Рак пищевода – в 78% случаев.
* Рак поджелудочной железы – в 29% случаев.
* Рак мочевого пузыря – в 47% случаев курения.
* Рак почек - 48% случаев.

 Помимо этого, установлена прямая взаимосвязь между курением и раком почек, кишечника, желудка, шейки матки и онкологическими патологиями крови. На основании этого ученые всего мира пришли к заключению, что возникновение каждой третьей-четвертой злокачественной опухоли связано именно с вредной привычкой.

 Важно понять, сегодня уже не стоит вопрос о том, доказано ли вредное влияние курения на организм и к каким последствиям для организма оно может привести! Проблема в другом: как донести до каждого табакозависимого информацию об этом, помочь человеку бросить курить и снизить риск развития рака.

 Пассивное курение (нахождение рядом с курящим) также является опасным и повышает риск возникновения рака легкого на 30%. Немецкий ученый A. Кнот установил, что 61,5% женщин с раком бронхов сами не курили, но находились в атмосфере табачного дыма в домашних условиях.
 Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

**При выкуривании пачки сигарет в день, человек поглощает за год около
1 кг. дегтя и получает дозу радиации в 7 раз большую той дозы, которая Международным соглашением по защите от радиации признана
предельно допустимой**

Отказ от курения даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:

 • через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
 • через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
 • через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль;
 • через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
 • через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
 • через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.

 Из всего сказанного выше очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

 Многие считают курение привычкой, полагая, что бросить курить очень легко, что это только вопрос волевого усилия, а между тем, бросить курить это сложно и долго. Всех курильщиков можно разделить на две категории. Тех, у кого курение просто вошло в привычку и тех, у кого курение вызвало зависимость. Курильщики, которые просто привыкли курить, но еще не находятся в зависимости от курения, могут не курить долгое время. Это позволяет им легче бросить курить. Для них достаточно просто преодолеть психологический барьер и избавиться от пагубной привычки. Никотиновую зависимость приходится уже лечить. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. 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.

 Материал подготовила инструктор-валеолог

Защеринская Н.В.