

КУРЕНИЕ И РАК

СТАТИСТИКА

Каждые шесть с половиной секунд от болезней, связанных с курением, в мире умирает один человек. В основном это происходит в развивающихся странах, где ситуация усугубляется бедностью и болезнями.

Ежегодно от курения в мире умирают 4,9 миллиона человек. Ученые просчитали, что если потребление табака будет идти такими же темпами, то в ближайшие 20 лет эта цифра увеличится в два раза. На сегодняшний день 1,3 миллиарда жителей планеты являются никотинозависимыми. При этом число курильщиков продолжает неуклонно расти и, как ожидается к 2025 году оно достигнет 1,7 миллиарда человек.

В современных схемах борьбы с курением исходят из того, что курение – это вариант зависимости. Бросающий курить проходит через несколько стадий: вначале созревает решение избавиться от вредной привычки, затем наступает период борьбы с желанием закурить, и наконец – этап закрепления успеха. Полностью отказавшиеся от курения чаще добиваются успеха, чем те, кто

Постепенно снижает ежедневное количество сигарет или переходит на сигареты с пониженным содержанием смолы и никотина.

В последний день весны 31 мая, во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением – **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА**.

Традиция была установлена 20 лет назад по решению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Что происходит, когда вы вдыхаете табачный дым?

Когда вы вдыхаете табачный дым, он проходит через дыхательные пути (нос, рот, горло, трахею, бронхи) вызывая раздражение слизистой оболочки, покрывающей их, и приводя к воспалительным заболеваниям. В табачном дыме содержится более четырех тысяч активных химических соединений (формальдегид, бензол, мышьяк), многие из которых высокотоксичные и являются канцерогенами. Попадая в легкие, дым оседает в альвеолах в виде смол. Эти смолы скапливаются в лимфатических узлах, придавая легким курильщика черную окраску.

Контактируя с кровеносными сосудами в альвеолах, табачный дым насыщает кровь своими компонентами. Оксид углерода способен надолго вытеснить кислород в гемоглобине,

таким образом, происходит снижение содержания в крови кислорода и наступает кислородное голодание всего организма. В первую очередь страдает головной мозг и сердце.

Главный активный компонент табачного дыма это никотин, по своей природе алкалоид. Содержание его в табаке достигает 2%. Он воздействует на нервную систему, возбуждая её, в больших дозах он способен вызывать паралич – остановку дыхания и сердцебиения (отсюда пошла поговорка, что капля никотина убивает лошадь).

Продолжительное воздействие на организм вызывает никотиновую зависимость и требует повышения его дозы.

ПОСЛЕДСТВИЯ

Курение – фактор риска атеросклероза и онкологических заболеваний, который проще всего устранить. Доказано, что чем больше количество выкуриваемых в день сигарет и чем глубже вдыхание табачного дыма, тем выше вероятность смерти от рака легкого. У бросивших курить смертность от рака легкого снижается.

Курение вызывает так же раку гортани, рак ротоглотки, рак пищевода, рак мочевого пузыря. Каждый третий курильщик рискует преждевременно умереть от онкологического, сердечно – сосудистого или легочного заболевания унося даже больше жизней, чем онкологические.

Курильщик подвергает опасности не только свое здоровье: пассивное курение тоже приводит к раку легкого и другим болезням. Борьба с курением может спасти и продлить гораздо больше человеческих жизней, чем все другие профилактические меры. Некурящим надо убеждать не начинать курить, курящим – помогать бросить.

