

Профилактика курения и онкологических заболеваний

Борьба с табакокурением как одно из важнейших направлений профилактики онкологических заболеваний

В борьбе с любой болезнью главным является её предупреждение. В настоящее время возможна реальная и эффективная профилактика злокачественных новообразований. Особое внимание следует уделить первичной и вторичной профилактике. Под первичной профилактикой подразумевают выявление факторов, способствующих возникновению заболевания и осуществление мероприятий по прекращению их воздействия на человека, что приведет к снижению риска развития опухоли. Общеизвестно, что 80-90% случаев онкологических заболеваний человека обусловлено действием канцерогенных факторов окружающей среды и особенностью образа жизни. Этот факт служит отправной точкой при формировании всех профилактических противораковых программ, принятых в экономически развитых странах. Определены основные направления, позволяющие в рамках первичной профилактики рака добиться реального снижения онкологической заболеваемости населения. Систематическая работа в этом направлении, как показывает опыт благополучных в социально-экономическом отношении стран, действительно позволяет снизить онкологическую заболеваемость. Многие показатели здоровья населения могут быть улучшены, а смертность от рака значительно снижена, если мы будем придерживаться здорового образа жизни.

К сожалению, на данный момент не существует универсального средства, предотвращающего возникновение опухоли. Но, несмотря на это, в арсенале медиков уже существует достаточно мер и практических советов, позволяющих противостоять этому недугу.

Научные изыскания всего мира свидетельствуют, что ежегодно около трети случаев возникновения рака могут быть связаны с образом жизни самого человека – с питанием, вредными привычками, малой физической активностью и другими особенностями стиля жизни.

Но особое влияние на риск возникновения онкологических заболеваний имеет такая пагубная привычка как табакокурение. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Большое число случаев рака мочевого пузыря, поджелудочной железы и меньшее число случаев рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости.

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.

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 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, а риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день.

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. Доказана связь между курением и риском развития рака области заднего прохода (ануса). 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 папилломы человека. Пассивное курение (нахождение рядом с курящим) также является опасным и повышает риск возникновения рака легкого на 30%.

Таким образом, курение является важнейшей причиной развития злокачественных опухолей. Поэтому борьба с табакокурением является наиболее перспективным направлением в профилактике онкологических заболеваний.

Существует много методов борьбы с никотиновой зависимостью, однако все они должны основываться на твердом желании человека покончить с пагубной привычкой и начать новую полноценную жизнь. Опыт США и стран Европейского Сообщества, принявших общенациональные программы борьбы с курением, показал, что общенародная борьба с курением привела к снижению смертности от рака на 15%. Именно эти данные убедительно говорят о том, что добровольный отказ от курения позволит предотвратить невосполнимую утрату здоровья, а нередко и сохранить саму жизнь. Не случайно, первый пункт рекомендаций программы "Европа против рака" гласит: Не курите, особенно в присутствии некурящих! Курение является главной причиной преждевременной смерти.

Если Вы приняли решение избавиться от этой пагубной привычки — просто прочитайте этот текст, он облегчит решение проблемы.

Правила поведения, помогающие бросить курить.

- Выберите день для «броска». Пусть у Вас в голове будет конкретная дата и время. При этом не важно, будете ли Вы бросать сразу либо с этого дня начнете отвыкать постепенно.
- Никого не оповещайте о том, что бросаете курить, чтобы не стать объектом насмешек в случае неудачи.
- Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет. Если позвали курить, придумайте правдоподобную отговорку типа: «Потом», «Я сейчас занят», «Я сегодня уже и так перекурил, голова болит».
- Будьте готовы, что будет очень хотеться курить — до спазма, до одури, до... чего угодно. Причем, если Вы курили по пачке в день, этих приступов желания будет 20. Не исключено, что даже во сне будет сниться, как Вы блаженно затягиваетесь «Примой».
- Если Вы не уверены в своих возможностях и заранее чувствуете, что не вытерпите, то можете выбросить все: спички, сигареты и даже закрывать глаза, видя мужика с сигаретой, — не поможет. Вы будете злым и... закурите. Поэтому оставьте все как есть. Ведь Вы решили бросить и поэтому, даже имея под рукой сигарету и огонь желания в груди, скажите себе: «Я могу закурить в любую секунду, но не закурю, потому что я так решил».
- Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте, как же Вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц.
- Не рассчитывайте, что, поглощая леденцы, жвачку и семечки в огромных количествах, вам станет значительно легче. А вот появление бессознательной замены курения пристрастием к кофе, крепкому чаю и алкоголю вполне возможно. Кстати, легенды о том, что бросившие курить моментально набирают вес, — преувеличение. Специалисты считают, что прибавка в весе незначительна и в среднем составляет 1,5 кг в год.
- в период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Вы всего-навсего решили бросить курить.
- Попытка изолировать себя от курящих не гуманна по отношению к самому себе и не является свидетельством сильной воли. Пусть вокруг курят до посинения, Вы — вне игры.
- Продержитесь 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь «ломается» большинство!) и год.

Оттом или в розницу

Если Вы курите не так давно, попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если Вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых

сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением. Попробуйте каждый день курить на 1 или 2 сигареты меньше. Берите с собой свою норму и не вздумайте «стрелять». Старайтесь не закуривать сразу, как захотелось, а потерпите минут 10, займитесь чем-нибудь. Недавно проведенные исследования подтвердили успех метода постепенного отказа (бросает курить 44% курильщиков), а при резком отказе этот показатель в 2 раза ниже.

Обманите мозг

Реально бросить курить Вам может помочь психиатр или психотерапевт — врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%. Если сможете, потолкуйте с доктором. Не бойтесь, он не наденет на вас смирительную рубашку. Дело в том, что с помощью некоторых антидепрессантов Вы можете справиться с раздражением, тревогой, вялостью и другими симптомами абстиненции, портящими жизнь, когда бросаешь курить. Антидепрессанты действуют непосредственно на стимулируемые никотином рецепторы головного мозга, обманывая мозг, который считает, что никотин продолжает поступать, хотя на самом деле этого не происходит.

Продолжайте жить, как раньше

То, что Вы бросили курить, — не катастрофа, а наоборот. Почаще отвлекайтесь: читайте, смотрите телевизор — лишь бы не думать о сигарете. Помните: вам разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но Вы этого не сделаете, потому что так решили. Каждая минута без табака — это ваша победа.

Если вы не можете избавиться от этой вредной привычки

Постарайтесь, чтобы она не была так отвратительна для окружающих и помните, что нельзя курить при следующих обстоятельствах:

- там, где висит объявление, запрещающее это делать;
- там, где нет объявления, но и без него хорошо известно, что курить нельзя: это театр, кино, бензозаправочная станция, больничная палата, экзаменационная комната;
- входя в частную квартиру, в учреждение, магазин, общественный транспорт;
- в комнате, где находится больной;
- за обедом между первым и вторым блюдом;
- во время торжественных заседаний;
- женщине - на улице.

Бросайте курить!!!