



# Единый день здоровья

21 ноября  
2024 года

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья



## Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

### Обратите внимание:

#### По данным ВОЗ:

от болезней, вызванных табакокурением, в мире умирает до 3,5 млн. человек ежегодно;

в настоящее время в мире насчитывается около 1 миллиарда 250 миллионов курильщиков, это примерно каждый пятый человек (в 2000 году курил каждый третий человек);

согласно прогнозам, к 2030 году число курильщиков среди взрослого населения стран мира будет неуклонно снижаться и составит среди мужчин около 30,6% (в 2020 году – 35,5%), 5,7% среди женщин (при 7,9% в 2020 году) в возрасте от 15 и старше. То есть, к 2030 году должно произойти значительное уменьшение доли курильщиков в мире;

электронные сигареты набирают популярность среди молодежи, в Европейском регионе их используют 12,5% подростков и лишь 2% взрослых.

С целью профилактики заболеваний, причинно связанных с табакокурением, повышения уровня информированности населения в отношении пагубных последствий потребления табака и воздействия табачного дыма, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний, формирования у гражданского общества поддержки мер, направленных на защиту населения от последствий потребления табачных изделий ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.

Значительное содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний. Опасность заболеть раком значительно выше у злопыхотных 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. 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. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Как правило, для развития рака легкого необходим временной период от 10 до 30 лет курения. Вместе с тем, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день. Выявлен повышенный риск развития рака печени у курящих, особенно в сочетании с употребле-

нием 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.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. Однако табачный дым опасен и для тех, кто находится с ним рядом. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака. Особенно страдают дети курящих родителей: они в большей степени подвержены различным инфекциям дыхательных путей.



### Профилактика вредного влияния курения

Риск возникновения онкологических заболеваний вследствие табакокурения напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (десятилетия), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте. Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь (в среднем) на 4,6 года по сравнению с некурящими; если курит от 10 до 19 сигарет, то на

5,5 лет; если выкуривает от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года. На риск возникновения рака влияет и режим курения: первая сигарета после сна является важнейшим фактором развития онкологических заболеваний лёгких, области шеи, головы. Именно режим курения имеет решающее значение в процессе канцерогенеза: вероятность развития онкологического заболевания при курении натошак повышается почти в два раза. Те, кто может удержаться от курения с утра, имеет гораздо меньшую вероятность заболеть онкологией.

Главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими. 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. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Не курить – значит быть здоровым!