

с курением, будет гарантирован лишь в том случае, если курильщик сам придет к осознанному решению - бросить курить.

Если вы не курите – не начинайте, а если курите – откажитесь от курения! Вы можете бросить курить, тем самым сохранив собственное здоровье и здоровье окружающих, или помочь бросить своему курящему другу, родственнику или знакомому. Для этого необходимо только ваше желание и сила воли!

Помните о преимуществах отказа от курения

Когда бросите курить...

...через 20 минут – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

через 8 часов – нормализуется содержание кислорода в крови;

через 2 суток – усилится способность ощущать вкус и запах;

через неделю – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;

через месяц – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

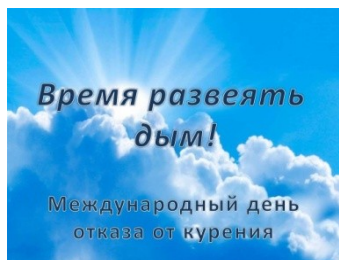
через полгода – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты – начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

через 1 год – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

через 5 лет – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

Подарите себе чистые легкие! Цените и берегите своё здоровье!

Чтобы снизить риск развития рака легкого, необходимы регулярные занятия спортом, физкультурой, диета с ежедневным потреблением растительной пищи, молочных продуктов, отказ от жирной и острой пищи, ограничение потребления жареных продуктов и алкоголя.



Не забывайте, что для раннего выявления рака легкого необходимо проходить профилактическую флюорографию не реже 1 раза в 2 года, а некоторым категориям лиц и чаще.

Министерство здравоохранения
Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации им. Я.С.Стечкина»

Курение и рак легкого



21 ноября 2019 года - Международный день отказа от курения

Многочисленными исследованиями установлено, что курение приводит к развитию таких опасных заболеваний, как рак легких, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, инсульт, язвенная болезнь и рак желудка.

Одной из распространенных форм рака и причин смерти от онкологических заболеваний является рак легкого. Развитию заболевания в 80% случаев способствует курение табака. Среди людей, которые выкуривают в день 2 пачки сигарет и более, каждый седьмой человек погибает от рака легкого. С курением связано развитие не только рака легкого, но и рака нижней губы, полости рта, языка, гортани, толстой кишки, поджелудочной железы, молочной железы, яичников.

Ежегодно в Тульском регионе выявляется до 6 тысяч случаев злокачественных новообразований или рака, более 3 тысяч больных с установленным диагнозом умирают.

Известно, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Американские и японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкуривающего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных

курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, 70 из которых являются канцерогенными: монооксид углерода (угарный газ), никотин, цианистый водород, акролеин, диоксид азота, табачные N-нитрозамины, пиридин, квинолин и др. Известно также, что никотин подавляет иммунную систему, и это дополнительно способствует раковому перерождению клеток и тканей. Вредные соединения, вдыхаемые с сигаретным дымом, оседают в легких и курящий человек является добровольным фильтром для своей сигареты. Большую опасность для организма человека представляет сочетание курения с алкоголем, что в несколько раз увеличивает риск возникновения рака полости рта.

Подсчитано, что регулярное курение 10-20 сигарет в сутки отнимает 3 года жизни, 20-30 сигарет – 10 лет, а у злоупотребляющих курением и алкоголем – 15 и более лет.

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20

лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением позволит достичь значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

В настоящее время борьба с табакокурением ведется во всем мире. Более чем в 100 странах мира приняты и реализуются соответствующие законы. В нашей стране, принятый Федеральный закон № 15-ФЗ от 23.02.2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», позволил повысить акцизы, налоги и цены на табачные изделия, внедрить предупредительные надписи на упаковках сигарет, свидетельствующих об опасностях табакокурения, запретить рекламу табака и курение в медицинских и образовательных учреждениях, на рабочих местах, на средствах транспорта, в общественных местах, в помещениях общественного питания.

Принимаемые меры позволили снизить количество любителей табачного дыма. Но, несмотря на это, ряды курильщиков ежегодно пополняются за счет молодежи. Дети и подростки, видя пример родителей и других взрослых, легко принимают решение начать курить, получая определенное удовлетворение от этого процесса и не думая об отдаленных опасных последствиях. Поэтому все взрослые, особенно родители, которые хотят видеть своих детей здоровыми, должны стать для них примером в их отказе от курения.

Тем, кто курит и принял решение избавиться от этой пагубной привычки, необходимо знать, что разработана целая система мероприятий. Однако, успех в борьбе

