

Риск развития онкологических заболеваний дыхательных путей при табакокурении.

Профилактика.

Курение - пиролизическая ингаляция(вдыхание дыма) препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путем их возгорания и последующего всасывания в легких и дыхательных путях. По странам и территориям мира распространение курения табака среди взрослого населения варьируется от 4% в Ливии до 54 % в Науру . Россия из 153 стран занимает 33 место.(37% курящих среди взрослого населения)

По данным ВОЗ в мире в среднем каждые 8 секунд умирает 1 человек от заболеваний, связанных с курением табака. С курением четко взаимосвязана заболеваемость раком легких. В результате злоупотребления табаком возникает около 90% случаев рака легких. Пропорционально количеству выкуриваемых сигарет и времени, прошедшему от начала курения увеличивается риск развития рака легких. Риск погибнуть от рака легких у людей, которые выкуривают в день 1-2 пачки сигарет выше от 25 до 125 раз, чем у некурящих. После отказа от курения риск возникновения рака легких уменьшается каждый год по мере того, как новые клетки вырастают и замещают поврежденные клетки легких. У бывших курильщиков вероятность развития рака легких приближается к таковой для некурящих людей лишь через 15 лет после отказа от курения. Курение трубки и сигар также может вызвать рак легких, несмотря на то, что риск при этом не так велик, как при курении сигарет. Таким образом, если риск развития рака легких у выкуривающего в день одну пачку сигарет в 25 раз выше, чем у некурящего. У любителей трубки и сигар вероятность рака легких в 5 раз превышает таковую для некурящего человека. Пассивное курение или вдыхание дыма некурящими людьми, которые живут или работают совместно с курящими является еще одним из установленных факторов риска развития рака легких. Исследования показали, риск возникновения рака легких на 24% больше у некурящих людей, которые постоянно находятся рядом с курильщиками, чем у тех некурящих людей, которые не подвергаются влиянию табачного дыма. Каждый год в США отмечается 3000 случаев гибели от рака легких, возникающего в результате пассивного курения.

При наличии ХОБЛ (хронической обструктивной болезни легких) риск развития рака легких увеличивается(4-6 кратное увеличение риска , чем у некурящих людей). Даже после исключения эффектов , сопутствующих курению, табака, влияние данной болезни сохраняется. Влияние курения на риск развития злокачественных опухолей изучено досконально. На основании обобщения результатов эпидемических и экспериментальных исследований, рабочие группы международного агентства по изучению рака пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для

человека и приводит к развитию рака губы, языка, других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки, шейки матки и миелоидного лейкоза.

Табак содержит никотин, который признан международными медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней. В состав табачного дыма, кроме никотина входит несколько десятков токсических и канцерогенных веществ, в том числе полициклические углеводороды, например, бензпирен, ароматические амины, летучие нитрозосоединения, бензол, альдегиды, хром, кадмий, полоний, свободные радикалы и другие. Некоторые из этих веществ содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении.

Курение в подростковом возрасте вызывает необратимые генетические изменения в легких и навсегда увеличивают риск развития рака легких, даже если человек впоследствии бросает курить. В последнее время популярны электронные сигареты. По сути это ингалятор специального назначения для личного пользования с аэрозольным генератором сверхмалой мощности. Ингалятор создает высокодисперстный аэрозоль за счет интенсивного вскипания малого количества жидкости, получаемый пар внешне похож на табачный дым. В сменном картридже находится алколоид никотин, ряд органических жидкостей, ароматизатор. По сравнению с традиционными табачными изделиями в паре электронных сигарет отсутствуют смолы, тяжелые металлы, оксиды азота, свободные радикалы. Однако, они фактически способствуют развитию никотиновой зависимости и увеличению потребления никотина.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. 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 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление и головная боль
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких и гортани.

Для тех, кто курит разработана целая программа мероприятий по отказу от вредной привычки. Однако, успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанию желания бросить курить. Курить или не курить в собственной квартире, безусловно, выбор каждого. Но курить в общественных местах- это значит подвергать риску окружающих, чуть ли не большему, чем для самого курильщика. Снижение числа курящих в США и Великобритании привело к уменьшению заболеваемости и смертности от рака легких и других видов опухолей,

связанных с курением. Не случайно 1 пункт рекомендаций «Европа против рака» гласит- не курите, особенно в присутствии некурящих. Курение является главной причиной преждевременной смерти.