

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Это повод задуматься о том, что в общей сложности в этих странах сейчас курит десятая часть женщин, более половины всех мужчин, 53% старшеклассников. Поэтому Международный день отказа от курения обязательно связан с проведением мероприятий, которые способствуют борьбе с этой пагубной привычкой.

Ежегодно количество заболевших раком легкого в Беларуси увеличивается на 3%. Согласно результатам недавнего исследования Steps в Беларуси курит 29,6% населения. Среди мужчин курящих — 48%, среди женщин — 12,6%.

Курение способствует развитию не только рака легкого, но и увеличивает риск развития рака губы, ротовой полости, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, почек, мочевого пузыря, рака толстого кишечника и даже шейки матки.

Рак легкого плохо диагностируется, а успех лечения может обеспечиваться только на первой стадии. Опухоль растет и сначала не причиняет боли. Когда же боль появляется, это уже далеко не первая стадия заболевания.

В структуре онкологической заболеваемости смертность от рака легкого составляет 18%, от опухоли полости рта и глотки — 9%.

Смертность от рака в Республике Беларусь на 2-ом месте после болезней системы кровообращения. Причем, если всего от новообразований в Беларуси за 2016г. умерло 17 926 человек, то от злокачественных опухолей - 17 683 человека. То есть, если в ЕС от онкологии умирает каждый четвертый, то у нас - 16% населения. Кстати, от рака также в Беларуси умирает больше мужчин (10 498 человек), чем женщин (7 185 человек).

Всего в Воложинском районе болеет онкологическими заболеваниями 1082 человека. За период с начала января по октябрь 2018 года выявлено 122 новых случая злокачественных новообразований. Из них в I - II стадии выявлено 59 случаев (48,4%). В запущенных стадиях - 35 случаев (28,7%).
Рак гортани - 1 случай, рак лёгкого - 10 случаев.

Важно понимать, что курение является предрасполагающим фактором для возникновения любого вида опухоли. С большой вероятностью курение приводит к раку тех органов, с которыми непосредственно соприкасается сигаретный дым (легкие, трахея, бронхи, полость рта). Летальность этих поражений высока, больные часто не проживают и 5-7 лет. В связи с этим не может вызывать сомнений вся опасность курения для человека.

Наиболее эффективным способом профилактики табачной зависимости являются занятия спортом. Это научно доказанный способ уменьшить склонность к курению, особенно в самом начале до зависимости. Кроме того, физические нагрузки также стимулируют выработку мозгом «здоровых гормонов удовольствия» и гораздо лучше решают все те проблемы, с которыми «боролась» сигарета, - и снимают стресс, и снижают вес, и повысят самооценку, и доставят удовольствие.

Врач-онколог

Корольков П.А.