

Акция 31.05.2021

Парадокс пассивного курения



Вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами курения других людей называется пассивным, или непреднамеренным курением. Пассивное курение, как правило, происходит в закрытом помещении, но может быть и на улице. Курильщик заставляет окружающих пассивно курить независимо от их желания. И, как ни парадоксально, в окружающую среду попадает больше вредных веществ, чем в организм курильщика. Именно это обстоятельство обуславливает огромную опасность пассивного курения. О пагубном влиянии пассивного курения на организм человека задумывались давно. И, если еще недавно полагали, что табачный дым лишь раздражал некурящих, то по мере накопления информации становилось ясно, что пассивные курильщики по-настоящему подвергают риску свое здоровье.

Некурящий выдыхает "сторонний дым" от тлеющей сигареты и "основной дым", вдыхаемый и выдыхаемый курильщиком. Табачный дым является основным источником загрязнения воздуха внутри помещений. Он содержит более 4000 химических реагентов, некоторые из которых относятся к веществам отравляющего действия, а около 60 из них содержат компоненты, которые с той или иной степенью уверенности можно отнести к канцерогенам (веществам, вызывающим рак). За последние два десятилетия накопилось достаточно много свидетельств негативного воздействия пассивного курения на здоровье человека. Можно сказать, что пассивное курение является как фактор риска для многих заболеваний.

В большинстве проводимых исследованиях был сделан вывод о повышенном риске появления рака легких, особенно у людей, постоянно пребывающих среди курильщиков. Комплексный анализ показал, что у женщин риск приобретения данного заболевания возрастает почти на 25%, у мужчин на 30%. Более того, исследования среди некурящих, вдыхающих табачный дым на работе, выявили увеличение риска заболевания раком легких на 16-19%.

В докладе Международного Комитета по исследованию проблемы рака, авторы заключают, что "на основе имеющихся данных можно сделать вывод о том, что пассивное курение является одной из причин рака легких у тех людей, которые никогда не курили".

Наличие специфических табачных канцерогенов в крови некурящих отчетливо показало негативное воздействие пассивного курения на здоровье человека. Исследование выявило зависимость между риском заболевания раком легких у некурящих, числом сигарет, выкуриваемых в присутствии некурящего, и количеством лет, в течение которых некурящий подвергался воздействию пассивного курения. Авторы исследований сделали вывод, что и "эпидемиологические и биохимические свидетельства загрязнения окружающей среды табачным дымом, а также наличие специфических канцерогенов в крови и моче некурящих, подверженных пассивному курению, в полной мере подтверждают предположения о том, что вдыхание чужого табачного дыма вызывает рак легких".

Первые свидетельства о взаимосвязи между пассивным курением и заболеваниями сердца стали появляться в середине 1980-х годов. Национальный совет по исследованиям США в своих докладах указывал, что с биологической точки зрения загрязнение окружающей среды табачным дымом может способствовать появлению ишемической болезни сердца. Исследования в начале 1990-х годов выявили, что болезнь сердца, вызванная пассивным курением, является третьей по значимости причиной предотвратимой смертности, в США уступающей по важности лишь активному курению и злоупотреблению алкоголем. В исследовании был сделан вывод о том, что у некурящих, проживающих вместе с курильщиками риск приобретения болезни сердца повышен на 30%.

Принимая во внимание то, насколько широко среди некурящих распространена болезнь сердца, дополнительное увеличение риска на 20% весьма существенно. Выяснилось, даже непродолжительное воздействие табачного дыма может привести к болезни сердца, в то время как дальнейшее пребывание в загрязненных помещениях будет оказывать лишь незначительное дополнительное воздействие. Подобный эффект может объясняться тем, что табачный дым вызывает сгущения крови – явление, известное как агрегация тромбоцитов. Последние исследования показали, что даже получасового присутствия некурящего в помещении, загрязненном табачным дымом, может быть достаточно для повреждения клеток коронарных артерий.

В отличие от ситуации с раком легких, где риск заболевания пропорционален продолжительности воздействия табачного дыма, риск приобретения болезни сердца у пассивного курильщика может быть лишь в два раза ниже, чем у человека, выкуривающего 20 сигарет в день, даже если некурящий вдыхает только 1% дыма.

В то время как риск болезни сердца среди некурящих, подверженных воздействию табачного дыма, достаточно велик, в том случае, если хотя бы в течение года удается избежать пассивного курения, артерии, как правило, восстанавливаются. А наибольшего улучшения здоровья пассивные курильщики достигают после двух лет прекращения пассивного курения.

У взрослых, страдающих от загрязнения окружающей среды табачным дымом дома и на работе, риск заболевания астмой на 40-60% выше, чем у тех, кто не подвержен пассивному курению.

О детском пассивном курении стоит рассказать отдельно, ведь оно таит в себе массу серьезных угроз здоровью не только отдельных подрастающих людей, но и, учитывая объемы проблемы, человечества в целом. По данным ВОЗ в настоящее время около половины детей во всем мире страдает от пассивного курения. При этом для ребенка, а также и для плода беременной женщины, табачный дым представляет гораздо большую опасность, чем для взрослых, и чем меньше возраст малыша, тем тяжелее последствия. В результате вдыхания табачного дыма грудные дети приобретают пониженное сопротивление простудным заболеваниям и ОРЗ. За счет механических эффектов влияния табачного дыма на дыхательные пути детей (склеивание ворсинок участвующих в фильтрации поступающего воздушного потока), их легкие в принципе становятся более уязвимыми для многих возможных угроз. Кроме того, окуриваемые дети часто отстают как в физическом, так и в умственном развитии, в сравнении с теми, чьи родители оградили свое чадо от этой угрозы.

Многие люди, подверженные пассивному курению испытывают дискомфорт, связанный с раздражением глаз, головной болью, кашлем, головокружением и тошнотой. Эти негативные последствия загрязнения окружающей среды табачным дымом, хотя и не представляют угрозы для жизни человека, негативным образом влияют на производительность труда на работе и приводят к напряженным отношениям между курящими и некурящими сотрудниками. Необходимо учитывая вредное воздействие табачного дыма на человека. Профилактика пассивного курения должна быть направлена на сокращение перечня общественных и государственных учреждений, в которых курение разрешено. Должен увеличиваться перечень свободных от курения мест,  так называемых свободных зон от курения: кинотеатры, развлекательные центры, спортивные сооружения, бары, рестораны. Начало этой борьбы положено запретом курения в лечебных организациях, государственных учреждениях, но необходимо, чтобы это было целью каждого гражданина. Избавление от вредной привычки – курения табака должно стать нормой и самоцелью каждого человека.

Курение и рак: как избежать тяжелой болезни



 09 мая, 19:23

 30 просмотров

***Курение - смертельно опасная привычка! Она провоцирует развитие онкологических заболеваний*.**

Согласно статистике ВОЗ, в мире каждые 8 секунд от табачной зависимости умирает 1 человек. Курение напоминает игру в русскую рулетку - любая из последующих сигарет может стать смертельным выстрелом в человека. О злокачественных заболеваниях, которые может спровоцировать табакокурение, и как можно предотвратить опасные болезни, мы поговорили с **главным внештатным специалистом-радиологом министерства здравоохранения Амурской области, заведующей радиологическим отделением онкологического диспансера Натальей Дорофеевой.**

**Кому грозит рак?**

Курение табака провоцирует развитие 12 форм злокачественных новообразований: рак легкого, полости рта, гортани, носоглотки, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, мочевого пузыря, почек, шейки матки и острой миелоидной лейкемии.

 Вообще в онкологии нет злокачественных опухолей, в провоцировании которых табак не играл бы своей роли! Где-то она минимальная, а где-то определяющая. Подсчитано, что 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей, - говорит Наталья Сергеевна. - Это грозит 20 процентам заядлых курильщиков, т. е. тем, кто выкуривает более 20 сигарет ежедневно. А учитывая, что курение является причиной многих других хронических заболеваний (сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных, легочных), можно предположить, что примерно четверть всех курящих искусственно сокращает себе жизнь.

Особое место среди злокачественных опухолей, причиной возникновения которых является курение, занимает рак легкого - самая распространенная форма рака. В настоящее время в мире от него ежегодно умирают более 1 миллиона человек, другими словами - это каждый третий заядлый курильщик. Отказ от курения является единственной эффективной мерой снижения смертности от этой формы рака.

Причинно-следственная связь между курением и [раком](https://blagoveshensk.bezformata.com/word/rakom/6904/) легкого доказана с помощью исследований, сравнивающих количество случаев заболевания среди курящих и некурящих людей. Соотношение частоты возникновения относительного риска рака легкого у курящих и некурящих достигает 30 и зависит от количества [выкуриваемых](https://blagoveshensk.bezformata.com/word/127893/) сигарет в день:

не более 15 сигарет в день - 8

15-24 сигареты - 13

более 25 сигарет - 30.

Такую связь между воздействием того или иного фактора и следствием в эпидемиологии называют зависимостью по типу «доза - эффект». Она обнаружена между курением и злокачественными опухолями верхних дыхательных путей и верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Например, относительный риск рака гортани у лиц, курящих до 15, 15-29 и более 30 сигарет в день равен 2, 4, 8 соответственно. Связь по типу «доза - эффект» обнаружена и для рака пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря.

  Рак полости рта, рак мочевого пузыря, рак простаты, рак полового члена - никотин и смолы там главнейший провоцирующий фактор! Почему такой специфический выбор? Те вредные продукты сгорания, что курильщик выдыхает, выводятся с мочой, вот мочевыводящие пути и страдают, - объясняет Наталья Дорофеева. - Курильщик должен знать, что велико влияние длительности курения на вероятность заболеть раком. Чем дольше курит человек, тем выше риск.

**Ошибочные теории**

Принято считать, что сигареты с фильтром менее опасны для здоровья, чем без фильтра. Действительно, при курении сигарет с фильтром риск заболеть раком легкого несколько меньше. Однако нет оснований думать, что фильтр на сигарете снизит риск других форм злокачественных опухолей, сердечнососудистых и прочих заболеваний.

Есть теория, что переход от папирос на более легкие сигареты и на более толстые фильтры привел к тому, что человек болеет чаще периферическим раком легких (который глубже и диагноз ставится позже), чем центральным раком, который выявляется раньше на скрининговых флюорограммах.

У курильщиков трубки и сигар повышена вероятность заболевания раком губы, полости рта, гортани, глотки и пищевода, в меньшей степени - раком легкого и мочевого пузыря, - предупреждает онколог.

Кроме того, курение усугубляет канцерогенный эффект алкоголя и других вредных факторов. Относительный риск рака полости рта, гортани и пищевода, связанный с потреблением алкогольных напитков, значительно выше у курильщиков, чем у некурящих, - об этом свидетельствуют данные зарубежных исследований.

Вероятность возникновения злокачественных опухолей значительно повышается у людей, начавших курить в раннем возрасте. Так, относительный риск заболеть раком легкого в возрасте от 55 до 64 лет в три раза выше у тех людей, кто начал курить в 15 лет, нежели у тех, кто пристрастился к вредной привычке в 25 - при равном количестве выкуриваемых сигарет в день, - подчеркивает Наталья Сергеевна.

**Как страдает «пассивный курильщик»?**

        Примечательно, что курильщик наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью некурящих людей, которые вынуждены вдыхать табачный дым. Риск заболеть раком распространяется как на курящего, так и на окружающих его людей, которые поневоле становятся «пассивными курильщиками». То, что курильщик выдыхает, вдыхаем мы с вами, и теперь уже страдают наши легкие и все остальные органы. Так называемое «вторичное курение» тоже может вызвать рак!

Доказанный факт: любой вид табака и любой вид курения вреден и опасен для здоровья человека. Известно, что женщины, чьи мужья курят, чаще болеют раком легкого. По данным японских ученых, относительный риск рака легкого у женщин, мужья которых курят менее 14 сигарет в день, равен 1,4, при 15-19 выкуренных в день сигаретах - 1,6, а если более 20 сигарет выкуривается, то 1,9.

         Нужно помнить, что курение в обществе некурящих - неприемлемое, асоциальное явление. Это уже не временное неудобство и неприятные ощущения, связанные с вдыханием сигаретного дыма, а угроза здоровью и жизни людей, - резюмирует онколог.

**Бросить проще, чем кажется!**

Всемирной организацией здравоохранения табак назван ведущей устранимой причиной смерти, это универсальный фактор риска заболеваний, особенностью которого является многолетняя отсроченность клинических проявлений и последствий, а также обратимость последствий табачной интоксикации в случае прекращения и отказа от табакокурения.

По критериям эффективности и стоимости профилактика табакокурения и помощь в отказе от табакурения признаны «золотым стандартом» профилактической медицины. Отказ от табакокурения у подавляющего числа курильщиков ведет к быстрому включению в их организме процессов дезинтоксикации, в результате которых происходит эффективное очищение организма от табачных токсинов, накопленных за многие годы, и общее оздоровление.

        Кроме профилактического действия, отказ от табакокурения уже давно является одним из компонентов терапии ряда сердечнососудистых и легочных заболеваний. В последние годы появились работы, доказывающие эффективность отказа от табакокурения и при лечении онкологических больных.

        Ещё раз подчеркну, что в результате развития табачной зависимости курильщики, как правило, теряют контроль над своим курительным поведением и уже не могут самостоятельно отказаться от вредной привычки. Чтобы бросить курить, им необходима профессиональная медицинская помощь, которую можно получить по месту жительства в наркологическом диспансере, - советует врач. - Факторы риска для развития опухолей есть у каждого из нас, но давайте сводить их к минимуму, тогда и у онкологов работы будет меньше. Необходимо приложить все силы для отказа от курения. Расчеты показывают, что искоренение этой вредной привычки снизит смертность от рака на 30-35%. Такого результата невозможно достичь даже с помощью самых передовых и дорогостоящих методов лечения!

**ВАЖНО!**

**После отказа от табакокурения:**

     через 5 лет - снижается смертность от сердечнососудистых заболеваний до того же уровня, что и у не куривших людей

     через 10-20 лет - снижается смертность от злокачественных заболеваний до того же уровня, что и у не куривших людей.

**КСТАТИ**

**Шокирующие факты о курении**

        Каждый десятый курильщик со стажем умирает от рака. 90% случаев рака лёгких связаны с курением.

        95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить.

        В 1588 году житель Вирджинии Томас Харриет начал пропагандировать ежедневное курение табака как путь к общему оздоровлению организма. К сожалению, он сам вскоре умер от рака носа.

        Термин «курение» появился лишь в конце 17 века, до этого его чаще всего называли «сухим пьянством»

        Табачный дым содержат мышьяк, формальдегид, свинец, оксид азота, окись углерода, аммиака и еще около 43 известных канцерогенов.

        Два актера, которые участвовали в популярной рекламе Marlboro Man, умерли от рака легких, после чего сигареты Marlboro получили прозвище «убийца ковбоев».

*В. Телепнева*