

С 13 по 19 ноября 2023 года проходит республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к этому дню, проходит в нашей стране с 13 по 19 ноября 2023 года.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца.

Одна треть курильщиков в Беларуси хочет бросить курить. Около 90% взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение самостоятельно. К сожалению, большинство попыток бросить курить заканчивается неудачно. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило, в течение ближайших трех месяцев. Однако с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает.

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, медленный, поэтапный. Первый способ вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения выражены слабо и легко переносятся. Вторым способом чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет.

Первые дни без сигарет самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма. Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

- пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить);

- не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда;

- в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов;

- каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

- поддерживать высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и улучшает дыхание.

После 3-х неуспешных самостоятельных попыток прекратить курение, рекомендуется обратиться за психотерапевтическим лечением зависимости от никотина к врачам-специалистам (врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт.).

Отдел общественного здоровья (по материалам Министерства здравоохранения Республики Беларусь)