

17 ноября – Всемирный день некурения.

Профилактика онкологических заболеваний



Курение и рак тесно связаны между собой. В состав табачного дыма входят два основных компонента – никотин и смолы.

Курение – одна из наиболее известных, изученных и значимых причин развития злокачественных опухолей. Курение играет роль в возникновении не только рака легких, а также рака губы, рака языка, пищевода, желудка, печени, поджелудочной железы, трахеи, бронхов, почки, мочевого пузыря, шейки матки, рака крови.

Курение можно считать бытовым наркотиком. У регулярно курящих людей в 90% случаях развивается никотиновая зависимость. По оценкам ВОЗ, в мире 1,2 млрд. курильщиков, что составляет примерно третью часть от общего количества населения земли старше 14 лет.

У курящих людей курение служит причиной от 70% до 90% рака легкого и гортани. Вероятность возникновения злокачественной опухоли зависит в первую очередь от продолжительности курения. Чем больше сигарет выкуривается за день, чем больше стаж курения, чем моложе возраст начала курения, тем выше риск заболевания. Установлено, что у выкуривающих в день больше 1 пачки сигарет риск заболевания раком легкого выше, чем у некурящих в 15–25 раз, а у злостных курильщиков, выкуривающих по несколько пачек сигарет в день, – в 60 раз. Наиболее высокая вероятность заболеть раком легкого отмечается у курильщиков после 20-летнего стажа курения. Для мужчин, начавших курить в возрасте до 15 лет, риск умереть от рака легкого в 3,4 раза выше по сравнению с теми, кто начал курить в возрасте старше 25 лет; для женщин этот риск выше в 2,4 раза.



Многочисленные канцерогены табачного дыма повреждают генетический аппарат клетки, вызывают мутации в ДНК, что и приводит к возникновению злокачественной опухоли. Недавно ученые установили, что у 60% курильщиков, заболевших раком легкого, поврежден ген p53, который запускает процесс самоуничтожения раковых клеток. Кроме непосредственного повреждения ДНК, у курильщиков угнетается работа иммунной системы, хуже работают Т-лимфоциты, отвечающие за уничтожение раковых клеток.

У большинства курильщиков развиваются предраковые изменения в бронхах. Эти изменения еще долго можно обнаружить у бывшего курильщика. Существует индивидуальная предрасположенность к развитию рака легкого у курильщиков.

Пассивное курение также является важным фактором риска развития рака легкого. Установлено, что риск этот увеличивается при увеличении времени пребывания в накуранных помещениях.

Отказ от курения является действенным средством профилактики рака легких. После прекращения курения риск рака легкого постепенно снижается, а через 10–15 лет становится почти таким же, как у лиц, никогда не куривших.

ГУ «Минский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»