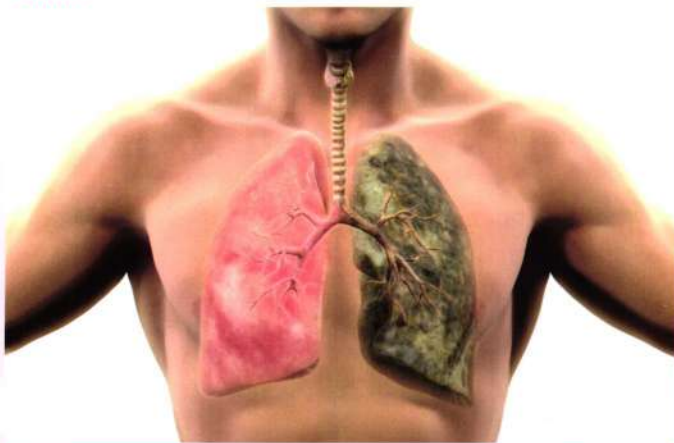


курения среди жителей некоторых развитых стран, например, США и Великобритании, уже привело к снижению заболеваемости и смертности от рака.

! Каждый второй курильщик умирает от причин, связанных с курением. И это не только онкология. Курение также является одной из основных причин хронической обструктивной болезни лёгких, инфаркта миокарда и инсульта головного мозга.

! Смертность курильщиков в среднем возрасте (35-69 лет) в 3 раза выше, продолжительность жизни на 20-25 лет ниже, чем у некурящих.



БРОСИТЬ КУРИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

Врачи подтверждают, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от рака и других причин, связанных с курением.

Например, если риск смерти от рака лёгкого мужчин, которые курили всю жизнь, равен 16%, то среди бросивших курить в 60 лет этот показатель равен 11%. Риск умереть от рака лёгкого снижается до 5 и 3% среди бросивших курить в 50 и 40 лет соответственно.

ГДЕ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ ТАБАКА?

Сегодня во многих медицинских организациях Архангельской области оказывают бесплатную помощь по отказу от курения. Благодаря поддержке квалифицированных специалистов бросить курить легче и быстрее.

Кабинеты по отказу от табака есть в Архангельске, Северодвинске, Новодвинске, Вельске, Котласе, Няндоме, Пинежском, Вилегодском и Холмогорском районах. Адреса и телефоны кабинетов указаны на сайте Архангельского областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики в разделе «Пациентам» – «Кабинет помощи по отказу от курения»



Адреса и телефоны кабинетов помощи по отказу от курения

ГБУЗ АО «Архангельский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» благодарит за помощь в разработке буклета Сауткина Сергея Дмитриевича, врача-терапевта Архангельской городской клинической поликлиники № 2, ординатора по специальности «Онкология» Северного государственного медицинского университета



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

**Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж**

Телефон / факс:
8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии:
8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru
Сайт: zdorovie29.ru

vk.com/zdorovie_29
ok.ru/zdorovie29
facebook.com/29health
twitter.com/zdorovie29.ru



АРХАНГЕЛЬСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ТАБАК И РАК

насколько рискуют курильщики?

В теле человека нет ни одного органа, который имел бы защиту от воздействия табачного дыма. Поэтому в каждом из них под воздействием канцерогенных веществ, выделяющихся при курении, может развиваться онкологический процесс.

Этот факт подтверждают многие исследования. Так по данным Международного агентства по изучению рака, курение табака приводит к развитию рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почки, шейки матки и миелоидного лейкоза.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

В состав сигарет входит табак, основной компонент которого – никотин, вещество, вызывающее наркотическую зависимость. Кроме никотина в состав табачного дыма входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ: полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), например, бензапирен, ароматические амины (нафтиламин, аминобифенил), летучие нитрозосоединения, табакоспецифические нитрозоамины (ТСНА), винилхлорид, бензол, альдегиды (формальдегид), фенолы, хром, кадмий, полоний-210, свободные радикалы и т. д. Некоторые из этих веществ содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении.

В теле человека нет ни одного органа, который имел бы защиту от воздействия табачного дыма. Поэтому в каждом из них под воздействием канцерогенных веществ, выделяющихся при курении, может развиваться онкологический процесс.

В итоге получается «ядерная смесь»: никотин, из-за которого человеку все чаще и больше хочется курить, и вещества, разрушающие организм.

НАСКОЛЬКО РИСКУЮТ КУРИЛЬЩИКИ?

Медицинские исследования подтверждают, курение сигарет является причиной 25-30% всех злокачественных опухолей. Риск развития рака, связанный с курением, различен для опухолей разных локализаций и зависит от возраста начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.



ИЗВЕСТНО, ЧТО:

Табакочурение является причиной 87-91% рака легкого у мужчин и 57-86% у женщин. По данным исследования английских врачей, риск рака лёгкого у людей, выкуривающих до 14 сигарет в день возрастает в 8 раз, выкуривающих от 15 до 24 сигарет в день – почти в 13 раз, а у тех, кто курит более 25 сигарет в день – в 25 раз.

Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих выше в 2-3 раза по сравнению с некурящими, а у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день, риск выше в 10 раз.

Риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих по сравнению с некурящими.

Рак поджелудочной железы у курящих возникает в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.

Риск рака мочевого пузыря среди курящих повышен в 5-6 раз.

Выявлена связь между курением и раком шейки матки. Известно также, что у курящих женщин менопауза наступает на 2-3 года раньше, чем у некурящих.

Несколько десятков эпидемиологических исследований Международного агентства по изучению рака подтвердили, что пассивное курение также является канцерогенным. Агентство по защите окружающей среды США пришло к заключению, что пассивное курение повышает риск возникновения рака лёгкого на 30%.

Опасны и оральные формы потребления табака: смеси, нас, снюсы. В их состав входят табакоспецифические нитрозоамины (ТСНА), такие как N-нитрозонорникотин (NNN), 4-метилнитрозоамино-1-(3-пиридил)-1-бутанон (NNK), канцерогенность которых доказана.

Исследования показали, что потребление оральных форм табака приводит к появлению лейкоплакии - патологическим образованиям слизистой оболочки полости рта, предшественникам рака, повышает вероятность развития рака полости рта и глотки.

Табак является основной причиной развития злокачественных опухолей, поэтому во всех национальных и международных программах профилактики рака контролю курения придается первостепенное значение. Снижение частоты