 Курение сигарет

**Курение приводит к раку — никаких сомнений. Курение не только вызывает трансформацию клеток с исходом в злокачественную опухоль, продолжение курения после установления любого заболевания ухудшает течение процесса и усложняет терапию, ухудшая жизнь и приближая смерть.**

Курение является причиной 90% смертей от рака легких у мужчин и почти 80% — у женщин.

Табачный дым содержит более 4 000 химических компонентов, как минимум 50 из них канцерогенны: полициклические ароматические углеводороды, ароматические амины, N-нитрозамины, бензол, винилхлорид, мышьяк, хром и другие.

**Важны также и другие факторы:**

число выкуриваемых сигарет в день — чем больше, тем хуже;

возраст начала курения — чем раньше, тем хуже;

содержание смол и никотина в сигаретах — чем больше, тем хуже;

количество вдыхаемого дыма — чем активнее человек делает затяжки, тем хуже;

использование фильтра — с ним сигареты чуть-чуть безопаснее;

пассивное курение — усугубляет общую ситуацию.

**Пассивное курение**

Пассивным курением называют вдыхание сигаретного дыма из окружающей среды. Если рядом с вами курит человек, то он активный курильщик, а вы — пассивный.

Пассивное курение связано с раком легких, хотя и в меньшей степени, чем активное.

**Помогут ли электронные сигареты избежать рака?**

Сегодня в качестве альтернативы сигаретам предлагается переходить на электронные устройства и кальян. При использовании электронных устройств с содержащими никотин жидкостями риск рака в среднем повышается вчетверо. Позволит ли переход на безникотиновые электронные сигареты избежать рака — неизвестно, но сомнения весомы.

Электронные устройства тоже вызывают хроническое воспаление слизистой дыхательных путей, что выявляют при диагностической бронхоскопии. Действительно, в электронных устройствах меньше канцерогенов, но при вдыхании пара слизистая оболочка бронхов тоже становится рыхлой и отечной, как и при вдыхании табачного дыма. В клетках слизистой изменяется биохимия 300 разных белков, у курильщиков табака и электронных устройств меняются почти 80 белков, ещё 113 белков изменяют свою структуру только у «электронщиков».

Кальян — не выход по причине использования содержащих никотин смесей и горячего пара, дополнительно повышается вероятность инфицирования вирусом папилломы человека (ВПЧ), отлично выживающим в кальянной трубке и инициирующем рак ротовой полости.

**Что вы можете сделать для собственного здоровья?**

Никто не говорит, что бросить курить легко, но если вы решите бросить, ВЫ МОЖЕТЕ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА. Назначьте «дату отказа». Используйте простые приемы, чтобы сократить тягу к курению и помочь себе бросить. Определите провоцирующие ситуации и избегайте их. Вырабатывайте новый образ мышления и поведения.

* Напоминайте себе, что именно привело вас к отказу от курения.
* Отправьтесь в такое место, где никто не курит.
* Будьте все время заняты, чтобы отвлечь мозг: ежедневная физическая нагрузка — хорошее отвлечение, помогающее выстоять и, в то же время, бороться с набором веса.
* Пейте больше воды.
* Дышите глубже.

**Внимание:** некоторые из провоцирующих факторов проявятся только после того, как вы попробуете жить без сигарет.
**метод:** Приемы, эффективные для одних людей, могут не сработать для других, так что процесс отказа может идти путем проб и ошибок.
**Обратитесь за помощью к врачам.** Свяжитесь со службой помощи по телефону или Интернету.
**Не останавливайтесь!** Самое важное — будьте решительны и настойчивы.

**Если не получилось сразу, пробуйте снова...**

Никотиновая зависимость очень сильна, поэтому удачными являются лишь 5–10% попыток бросить. Абстинентные симптомы, такие как сильная тяга, раздражение, бессонница, резкие перемены настроения, голод и головные боли, имеющие место, когда мозг ожидает очередной дозы никотина, — обычные причины возврата к курению.

**Не отчаивайтесь, если потребуется больше одной попытки**

«Исцеляющего средства» от курения нет; скорее, это похоже на лечение хронического заболевания. Большинство людей проходят через циклы отказа от этой привычки и ее возобновления, что отражает силу их зависимости. Это не поражение. Хорошая новость в том, что:

* С каждой попыткой бросить курить- ваши шансы увеличиваются.
* Консультации у специалиста повышает ваши шансы на успех.

**Каждому из нас природой предоставлен выбор жизненного пути и собственных болезней, если вы не в силах побороть искушение табаком, то вам необходимо регулярно обследовать легкие. Рентген и флюорография выявляют хроническую патологию, но только КТ способно найти рак на ранней стадии.**

Врач-онколог Ильяшевич А.Е.