**21 ноября 2024 г.  
Всемирный день некурения.**

**Профилактика онкологических заболеваний**

Ежегодно, с 1977 года по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается **Всемирный день некурения**.

Целью проведения Дня некурения является мотивация населения к здоровому образу жизни, профилактика табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний, информирование общественности о способах избавления от никотиновой зависимости.

Курение является основным фактором риска для ряда видов рака, и именно этот аспект становится одним из центральных в контексте Всемирного дня некурения.

Табачный дым – это комплекс токсичных химических веществ, многие из которых обладают канцерогенными (ракообразующими) свойствами. По данным Всемирной организации здравоохранения, курение является причиной около 30% всех случаев смерти от рака и более 70% случаев рака легких. Курение может привести к развитию 18 форм рака: легкого, желудка, пищевода, гортани, глотки, полости рта, языка, губы, мочевого пузыря, почек, поджелудочной железы, рака прямой кишки, печени, шейки матки и миелоидного лейкоза и т.д.

Смолы, содержащиеся в табачном дыме, проникают в легкие и кровеносные сосуды, повреждая клетки. Постепенно это может привести к мутациям в клеточном ДНК, что способствует бесконтрольному делению клеток и формированию опухоли. Этот процесс может длиться годы, а иногда и десятилетия, прежде чем проявятся первые симптомы заболевания. При этом риск рака увеличивается с каждым годом курения, особенно если человек курит с подросткового возраста.

Курение – основной фактор риска для рака легких, причем риск у курильщиков может быть в 20–30 раз выше, чем у некурящих людей. Чем дольше человек курит, тем выше вероятность развития этого опасного заболевания. Курение не только увеличивает вероятность заболевания, но и ухудшает прогноз: рак легких у курильщиков чаще диагностируется на более поздних стадиях, когда лечение уже менее эффективно.

Кроме легких, курение существенно повышает риск развития рака горла и гортани, так как табачные вещества напрямую контактируют с слизистой оболочкой дыхательных путей и рта. Постоянное раздражение клеток вызывает их повреждение и может привести к злокачественным изменениям. Рак полости рта и горла является довольно распространенным заболеванием среди курильщиков, особенно среди тех, кто употребляет алкоголь вместе с табаком.

Исследования показывают, что курение в два раза увеличивает вероятность развития рака пищевода, а также повышает риск рака поджелудочной железы. Вдыхание табачного дыма и его компоненты могут повреждать слизистую оболочку пищеварительного тракта, что способствует развитию опухолей.

Курение является главным фактором риска для рака мочевого пузыря. Токсины из табачного дыма попадают в мочу, что воздействует на клетки мочевого пузыря, увеличивая вероятность возникновения опухолей.

Для женщин курение также представляет угрозу: оно повышает риск развития рака шейки матки, особенно у тех, кто уже имеет инфекцию вирусом папилломы человека (ВПЧ), который является основным возбудителем этого заболевания. Никотин и другие канцерогенные вещества могут способствовать прогрессированию ВПЧ и развитию злокачественных клеток.

Одним из важнейших шагов в профилактике онкологических заболеваний является отказ от курения. Всемирный день некурения служит напоминанием о том, что лучший способ предотвратить рак и другие болезни, вызванные курением, – это не начинать курить или как можно скорее отказаться от этой вредной привычки.

Отказ от курения, это самый эффективный способ снизить риск рака и других заболеваний. Даже если человек курит много лет, отказ от курения сразу начинает приносить пользу: через несколько дней после прекращения курения улучшается функция легких, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний и рак начинает развиваться медленнее.

Важную роль в профилактике рака играет и здоровый образ жизни в целом. Сбалансированное питание, регулярные физические нагрузки, отказ от алкоголя и наркотиков, а также регулярные медицинские осмотры помогают снизить вероятность онкологических заболеваний. Важно соблюдать здоровую диету, богатую овощами, фруктами, белками и витаминами, а также ограничивать потребление красного мяса и переработанных продуктов.

Раннее выявление рака может существенно повысить шансы на успешное лечение. Регулярные скрининговые обследования, такие как маммография, колоноскопия, обследование на ВПЧ и другие, позволяют выявить рак на ранних стадиях, когда лечение наиболее эффективно.