Всемирный день борьбы с раком легких.

Ефремовский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Тульской области обращает внимание, что 1 августа ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с раком легких. Рак легкого, одно из самых распространенных онкологических заболеваний в России: на третьем месте после рака молочной железы и толстой кишки. А у мужчин и вовсе на первом и каждый год в России выявляется около 55 тысяч новых случаев заболевания. При этом более чем в 70% случаев заболевание диагностируется на поздних стадиях..

Факторы способствующие раку легких:

1. Курение. Сигареты, сигары и курение трубки – все эти способы курения увеличивают риск развития рака легких. Курение является причиной 9 из 10 случаев рака легких у мужчин, и 8 из 10 случаев – у женщин. **В одной сигарете с каждым годом становится всё больше химических веществ и посторонних примесей**. Так например сигаретная бумага горит иначе чем обычная, она тлеет равномерно и не гаснет во время перерыва между затяжками. Ее обрабатывают химическим веществом которое разрушает клетки гемоглобина, а в результате организм недополучает кислород и железо. Никотин- главное его действие — механизм зависимости, который возникает из-за воздействия на рецепторы «гормонов счастья». Табачный дым состоит из газов и мельчайших твёрдых частиц, которые и называются смолами. **До 85% случаев**[рака лёгких](https://kurilbrosil.ru/articles/bolezni-vyzvannye-kureniem-6)**вызваны воздействием сигаретной смолы**: она оседает в органах дыхания, где смешивается с пылью, грязью и вредными веществами из окружающей среды, не позволяя организму очищаться. Альдегиды - вещества, которые появляются при горении и вдыхаются курильщиками вместе с дымом. Некоторые из них растворяются в слюне и моментально попадают в кровь, другие — оседают в лёгких и воздействуют на слизистые оболочки носоглотки и рта. Мышьяк -«Король ядов» — сильнейший канцероген, наносит вред сердцу и сосудам. Из всего химического состава сигарет представляет наибольшую опасность для курильщика. Натуральный мышьяк, содержащийся в табаке, губительно воздействует на кожу. Он изменяет пигментацию, вызывает различные повреждения кожи и её гиперкератоз (кожа на ладонях и ступнях сильно грубеет). Мышьяк может стать причиной рака кожи.

Длительное воздействие мышьяка на организм нередко приводит к:

* диабету;
* заболеваниям лёгких;
* различным видам рака;
* почечной недостаточности;
* сердечно-сосудистым заболеваниям;
* младенческой смертности;
* нарушению умственного развития и ухудшению памяти

**В сигаретном дыме содержатся тысячи элементов и химических соединений** разных классов. Сигареты не только содержат канцерогенные химические вещества, но они также нарушают естественную защитную систему легких.

1. Семейный анамнез Наличие семейного анамнеза рака легких является фактором риска развития этого заболевания. Люди, имеющие родственника, который имел рак легких, могут быть в два раза более склонны к развитию этой болезни, в сравнении с людьми, которые не имеют родственника с раком легких.
2. ВИЧ. Наличие ВИЧ связано с более высоким риском развития рака легких. Люди, инфицированные ВИЧ, могут иметь более чем в 2 раза увеличенный риск развития этого заболевания, в сравнении с неинфицированными.
3. Загрязнение воздуха: Исследования показывают, что проживание в районах с более высокими уровнями загрязнения воздуха повышает риск развития рака легких примерно на 40%.
4. Лучевая терапия Люди, которым проводилась лучевая терапия органов грудной клетки, имеют более высокий риск рака легких, особенно если они курят.

Основные меры профилактики:

* 1. Не начинайте курить Лучший способ предотвратить рак легких – это не начинать курить. Если Вы никогда не курили – не начинайте.
  2. Бросьте курить Курильщики могут снизить свой риск развития рака легких, бросив эту вредную привычку.
  3. Избегайте пассивного курения.
  4. Избегайте канцерогенов на работе
  5. Правильное питание
  6. Занятия спортом, вести активный образ жизни

Не следует забывать, что основным профилактическим методом для рака легких является отказ от курения.

Заместитель начальника Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Илюхина Светлана Юрьевна