

Курильщики в 20 раз чаще страдают раком легких Кандидат медицинских наук раскрыл, что поможет победить табачную эпидемию

Табачный дым содержит более трех тысяч вредных веществ, которые могут легко «подарить» любому из нас кашель, хронический бронхит или рак легких. Каждый год около 300 тысяч россиян преждевременно умирают по причинам, связанным с курением.

О тяжелых последствиях вредной привычки рассказал специалист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Свердловской области, доцент кафедры профилактической и семейной медицины Уральского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук Дмитрий Максимов.

– Дмитрий Михайлович, почему табакокурение называют социальным злом?

– Социальная опасность курения обусловлена тем, что оно сопровождается вдыханием токсичного и канцерогенного дыма и при этом очень распространено. По данным различных опросов и исследований, около 26% россиян старше 15 лет являются курильщиками, а это более 30 миллионов человек. В Свердловской области, как и в среднем по стране, курит около 40% мужчин и 12% женщин.

Такая распространенность курения приводит к онкологическим, сердечно-сосудистым и легочным заболеваниям, большому числу преждевременных смертей. Около 20-25% случаев всех видов рака вызвано курением, как основным фактором риска.

В Свердловской области более 120 тысяч человек трудоспособного возраста имеют онкологические заболевания, как минимум четвертая часть из них обусловлена курением. То есть проблема для общества серьезная.

МУЖЧИНЫ ПОД УДАРОМ

– Ежегодно около 60 тысяч россиян заболевает раком легких. Что является главной причиной?

– Почти 80-90% случаев заболевания вызвано курением, лишь 10% – промышленным загрязнением воздуха или длительным контактом с другими продуктами сгорания. Среди всех онкозаболеваний рак легких занимает первое место по распространенности среди мужчин и 10-е место – среди женщин. Средний возраст выявления заболевания составляет 65-67 лет, большинство пациентов имеют стаж курения более 30 лет.

Мужчин среди больных раком легких приблизительно в 4 раза больше, чем женщин, соответственно, погибают от этого заболевания мужчины чаще.

«ТИХАЯ» СТАДИЯ

– Какие признаки могут указать на рак легких?

– Коварство в том, что на начальной стадии заболевание может себя не проявлять. Признаки могут становиться явными уже при запущенных случаях. Например, появляется кашель, который не проходит на фоне лечения. Могут быть постоянные боли в груди, одышка, кровохарканье (примесь крови в мокроте), усталость, потеря веса, повторяющееся воспаление легких.

– Какие обследования помогут выявить эту болезнь?

– Для раннего выявления рака легких, конечно, надо проводить профилактические обследования курильщиков в группе высокого риска – лиц 55 лет и старше со стажем курения 30 лет и более. Диспансеризация предусматривает флюорографию, но наиболее точный метод исследования – компьютерная томография, которая позволяет выявить болезнь на начальной стадии и, соответственно, излечивать таких пациентов с хорошим прогнозом для дальнейшей жизни.

– То есть рак легких поддается лечению?

– Если выявить на ранней стадии, то пятилетняя выживаемость таких пациентов достигает 92%. У нас, к сожалению, только 20% больных раком легких доживают до пяти лет после установки диагноза, поскольку почти в половине случаев болезнь выявляется в достаточно запущенных стадиях.

НЕЗДОРОВАЯ ПРИВЫЧКА

– Электронные сигареты меньше влияют на легкие?

– Если сравнивать электронные сигареты и обычные табачные изделия, то последние существенно опаснее, так как основная причина рака – это продукты сгорания, которые находятся в табачном дыме в высокой концентрации.

Электронные сигареты не содержат такого объема токсичных веществ, но там могут встречаться кадмий, никель, продукты распада пропиленгликоля, который используется в качестве растворителя. Количественный вред у электронных сигарет меньше, но тем не менее они поддерживают курение, как нездоровую привычку. Нельзя сказать, что они совсем безвредные.

– Какие хронические заболевания чаще встречаются у тех, кто курит?

– Курильщики фактически быстрее стареют – приблизительно на 10-15 лет по сравнению с некурящими сверстниками. Соответственно, преждевременно появляются заболевания, характерные для старческого возраста. Например, инфаркты, инсульты, артериальная гипертония, остеопороз (уменьшение прочности костей), катаракта (помутнение хрусталика глаза), выпадение зубов, ранние морщины и так далее. Курение пагубно влияет на репродуктивную систему, вызывает бесплодие, приводит к рождению детей с низким весом. Может провоцировать и поддерживать астму, хронический бронхит, язву желудка, аутоиммунные заболевания. Повышает риск целого ряда онкологических заболеваний. В общем, нет, наверное, такого органа, на которое курение не влияло бы.

ПРИБАВКА ЖИЗНИ

– Как бороться с табачным злом?

– Для профилактики курения в Свердловской области проводится весь спектр мероприятий, которые предусмотрены законодательством. Среди профилактических мер можно отметить такие, как систематическое повышение стоимости табачных изделий, запрет на их маркетинг и запрет на употребление табака в определенных общественных местах. У нас действует ограничение на продажу табачных изделий несовершеннолетним. Проводится антитабачная пропаганда в СМИ. Идет обучение медицинских работников, особенно первичного звена, по консультированию курящих пациентов. Вводятся корпоративные программы, которые

помогают работникам предприятий отказаться от вредной привычки. В целом ведется многокомпонентная планомерная работа по преодолению эпидемии табакокурения.

– Как быстро восстанавливаются легкие после того, как человек бросает курить?

– Самый быстрый эффект возникает примерно через сутки после прекращения курения дымного табака, когда из организма выводится угарный газ. Кислородное насыщение крови увеличивается, и это уже существенный плюс для здоровья. Через 3-5 дней человек может ощущать облегчение дыхания, прилив энергии. Примерно за год функция легких улучшается как минимум на 10%, облегчается течение хронических бронхитов, могут исчезнуть проблемы с кашлем или затрудненным дыханием. За 10 лет отсутствия табака риск рака легких снижается вдвое, по сравнению с курильщиками. Если человек даже в 45 лет бросит курить, продолжительность его здоровой жизни возрастет примерно на 9 лет. Это существенная прибавка!