

ТЮТЮНОПУШЕНЕ И РАКОВИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Вие пушите? А знаете ли какъв е рискът за Вашето здраве?

Тютюнопушенето е изключително опасен за здравето навик, широко разпространен в целия свят - понастоящем над 1,3 милиарда души на възраст над 15 и повече години пушат.

Известно е, че тютюнопушенето е една от най-важните причини за инвалидизиране, страдание и преждевременна смърт. Тютюнът безкомпромисно “разрушава” човешкото здраве и оказва пагубни последици върху всички органи и системи на организма.

Цигареният дим съдържа над 8 400 химични съединения под формата на частици, или газове и аерозоли. Причината, поради която димът съдържа толкова много различни химични съединения, е много високата температура (до 900 градуса), която се развива в димящия край на цигарата. Химичните вещества са концентрирани предимно в катрана – кафявата лепкава течност, която се кондензира от тютюневия дим. Най-изразен канцерогенен ефект имат съдържащите се в катрана радиоактивен полоний и бензпирен.

От началото на употреба на тютюневи изделия до появата на раково заболяване могат да изминат 20 – 25 години. Този срок може да бъде по-кратък или по-дълъг в зависимост от: индивидуалните особености на организма; възрастта на пропушване; продължителността на пушене; броят на изпушените цигари; съдържанието на никотин и катран в употребяваните цигари; дълбочината на всмукване на дима; броят на вдишванията при изпушване на една цигара; времето, за което се изпушва една цигара; повторното запалване на полуизпушена цигара; каква част от цигарата се изпушва.

Рак на белите дробове

Белодробният рак е едно от най-често срещаните злокачествени заболявания. Около 9 от всеки 10 случая на белодробен рак се дължат на употребата на тютюн. Боледуват и умират повече мъже отколкото жени, но в последните години нараства заболяемостта от белодробен рак при жените, успоредно с увеличаване на употребата на тютюн при тях. Обикновено заболяването засяга лица на възраст от 40 до 70 години.

Клиничната картина на белодробния рак е различна, в зависимост от вида и локализацията на тумора, и стадия на заболяването. Заболяването преминава през три фази:

- латентна – продължава с години и туморът не може да бъде диагностициран с познатите методи;
- безсимптомна – туморът е с големина 0,5 – 1 см и може да се открие случайно при рентгенография на бял дроб или цитологично изследване на храчка;

- фаза на изразена клинична картина – първите симптоми са упорита кашлица, наличие на кръв в храчките, болки в гръдния кош, задух, повишена температура.

Рак на устната кухина и гърлото

При пушачите на лула, пури или цигари вероятността да се разболеят от рак на устната кухина и гърлото е по-голяма. Рискът се увеличава с броя на изпушените цигари, като при интензивните пушачи (тези, които пушат от 10 до 20 цигари дневно) той е 20 – 30 пъти по-голям от този при непушачите. Освен това комбинираната употреба на алкохол и тютюн е изключително рискова за възникването на рак на устната кухина и гърлото.

При пушачите на пури най-често се наблюдава рак на корена на езика, а при пушачите на цигари и лула - рак на устните. Рак на гърлото се развива по-често при пушачи на цигари, поради по-дълбокото вдишване на дима, по-често при мъжете отколкото при жените (4:1 или 5:1).

Клиничните прояви са в зависимост от локализацията на рака. В редица случаи туморът расте безболезнено, което забавя ранното му диагностициране. Най-често е под формата на язва, която често кърви и се покрива с корички. Много характерен е ръбът на язвата, който има хрущялоподобна консистенция и добре се отграничава от съседните тъкани. Язва, която не зараства за 2 седмици винаги е съмнителна за рак.

Рак на панкреаса

Рискът при мъжете и жените, които пушат над 20 цигари дневно да се разболеят от рак на панкреаса е съответно 5 и 6 пъти по-голям в сравнение с този непушачите.

Първите прояви на заболяването са често общи, неопределени – загуба на апетит, отпадане на силите и значително бързо отслабване, болки в областта на горната част на корема, кръста и гърба. В по-късен етап се развива бавно прогресираща жълтеница.

Рак на пикочния мехур и бъбреците

Научно е доказано, че съдържащите се в цигарения дим бензидин, бетанафтиламин и техните крайни продукти имат специфично канцерогенно действие върху пикочния мехур и бъбреците. За 70% от пушещите мъже и за 40% от пушещите жени вероятността да развият тези видове рак е по-голяма в сравнение с непушещите.

Хората с тази локализация на рак могат седмици и дори месеци наред да имат незначителни оплаквания от често уриниране, парене и болка при уриниране, които обикновено се приемат за цистит. Първият изразен симптом е безболковата хематурия (кръв в урината), която както внезапно се появява, така и внезапно изчезва. Затова тя се нарича коварна или лъжлива хематурия. По-късно се появяват болки, които обаче са късен симптом на заболяването когато туморът е значително нараснал.

Тютюнопушенето в комбинация с други фактори може да увеличи риска от възникване и на други злокачествени заболявания: **левкемия (рак на кръвта), рак на шийката на матката при жените и рак на стомаха.**

Профилактиката на раковите заболявания, причинени от употребата на тютюневи изделия е ОТКАЗВАНЕТО ОТ ТЮТЮНОПУШЕНЕ!

Това не винаги е лесен процес, но справянето с този проблем значително намалява риска от развитие на злокачествени новообразования.

**ЗАТОВА, АКО РЕШИТЕ ДА ОТКАЖЕТЕ ЦИГАРИТЕ,
В ПОДКРЕПА НА ОТКАЗА ВИ,
ПРЕДЛАГАМЕ СЛЕДНИТЕ ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ:**

ПРАВЕТЕ НЕЩО ДРУГО ВМЕСТО ДА ПУШИТЕ!

Всеки път, когато почувствате силно желание за пушене, направете следното:

Спрете



Кажете си „Не” дори, и на глас.

Мислете



Припомнете си най-важните за Вас причини, поради които искате да оставите цигарите.



Запишете всички неща, които харесвате у себе си – външност и характер. Обмислете какво въздействие ще окаже цигарата върху тях.

Действайте



Усмихнете се – това ще Ви помогне да погледнете на нещата под друг ъгъл.



Дишайте дълбоко: вдишвайте през носа, колкото може повече въздух; издишвайте бавно и почнете да броите от 30 до 1. Повторете упражнението няколко пъти. Това ще Ви отнеме 2 - 3 минути – желанието за пушене ще намалее и вие ще се почувствате по-добре.



Сложете нещо в устата си. Изяжте една ябълка, един морков или друга нискокалорична храна. **Изпийте** 1 - 2 чаши течност (вода, чай с мед, натурален сок). **Дъвчете** дъвка.



Раздвижете се - направете гимнастика или потичайте на място, разходете се.



Наплискайте лицето си със студена вода.



Измийте зъбите си с освежаваща паста.



Обадете се на приятел, който ще Ви подкрепи.



Направете това, което най-много обичате - вземете любима книга, слушайте радио, гледайте телевизия и .т.н.

ИЗБЯГВАЙТЕ ИЗКУШЕНИЯТА!

През първите две-три седмици след отказване от пушене, **избягвайте:**



Контактите с хора, които пушат.



Местата, където преди сте пушили.

✎ Употребата на алкохолни и кофеинсъдържащи напитки (кафе, кола).

ПРОДЪЛЖАВАЙТЕ С УСИЛИЯТА СИ ДА СПРЕТЕ ПУШЕНЕТО!

Да спрете да пушите не е трудно, трудно е да не започнете пак!

✎ **Не се предавайте**, ако сте запалили цигара. **Запазете контрол.**

✎ **Не се чувствайте** виновни. Вие сте били в трудна ситуация. Извлечете опит от нея и я забравете.

✎ **Повярвайте** в успеха си! Кажете си нещо оптимистично и го запишете. То може да Ви послужи в моментите, в които Ви се пуши.

✎ **Съставете си план** – какво ще предприемете следващия път, когато отново сте в подобна ситуация. Ако Ви притесняват големите промени - изберете нещо малко, но осъществимо от този план, опитайте се да го реализирате, така ще добиете увереност в собствените си възможности.

Ако Ви е нужна допълнителна подкрепа и съвет може да посетите кабинета за отказване от тютюнопушене в РЗИ Велико Търново, ул. “Никола Габровски” № 23, ет. 8, каб. № 803, тел.614-351.

Не забравяйте - отказът от цигари е индивидуално решение, при което в пълна сила важи максимата “Вашето здраве е във вашите ръце”.