**Курение и онкологические заболевания**

Онкологическая патология занимает второе место по причине смертности после сердечно-сосудистых заболеваний. Опухоль легких среди онкологии занимает лидирующее положение по частоте встречаемости, особенно у мужчин. Статистика — вещь упрямая. Мужчины курят чаще, чем женщины (пока, во всяком случае), и раковые поражения легких у мужчин возникает чаще, думаю, что взаимосвязь здесь вполне очевидна: курение приводит к раку. Но обо всем по порядку.

Курение – это очень распространенная пагубная привычка. В 90% случаев курение вызывает никотиновую [зависимость](http://zavisimosty.ru/), поэтому табак называют бытовым наркотиком. От последствий курения каждый год в мире умирает до 5 миллионов человек. Ведь курение приводит к раку. Сравниться с таким может только оружие массового поражения. Проблема курения глобальна. Только благодаря участию всех стран в борьбе с табаком можно ждать каких-то серьезных результатов.

Деньги, которые курильщики тратят на сигареты, набивают кошельки работников табачных компаний и поддерживают экономику уже и так развитых государств. А вот проблемы со здоровьем у курильщиков в отстающих странах вынуждено решать местное здравоохранение и только на свои средства.

По подсчетам всемирной организации здравоохранения каждый третий человек на земле – курильщик. В нашей стране с каждым годом количество курильщиков только увеличивается. На данный момент приблизительно 65% мужчин и 15% женщин в России курят. Стало очень много курящих подростков.

То, что табачный дым канцерогенен (значит, способен вызывать опухоль), доказано уже давно. В дыме содержится очень много веществ (более 3500). При курении, как правило, все они не сгорают. Большая часть канцерогенов содержится в смолах. К ним, например, относятся:

* *ароматические амины;*
* *нитрозамины;*
* *полоний;*
* *полициклические ароматические углеводороды (ПАУ).*

**Рак легких**

Рак легких — это самый распространенный вид рака, вызываемый курением. Развивается он из эпителия бронхов. В зависимости от первичной локализации подразделяется на:

* *центральный;*
* *периферический;*
* *смешанный.*

На сегодняшний день курение является главной причиной онкологии легких. Заподозрить у себя рак легких на ранних стадиях практически невозможно, так как начинается заболевание бессимптомно. Поэтому раз в год нужно обязательно делать флюорографию. По мере развития патологического процесса могут появляться кашель, кровохарканье и боли в грудной клетке.

Выделяют несколько видов опухоли легких:

* *плоскоклеточный;*
* *мелкоклеточный;*
* *крупноклеточный;*
* *смешанный.*

Самый опасный из них — это мелкоклеточный рак легких. Он быстро разрастается и метастазирует (распространяется за пределы легких в другие органы и ткани). В отношении этого вида между словами курение и рак можно поставить знак равенства. Только 1% больных мелкоклеточным раком ни разу в жизни не курили. В основном же, курение приводит к раку.

В целом, прогноз данного заболевания неблагоприятен. Летальность очень высокая, до 80%. Чаще всего люди не могут прожить даже пяти лет.

**Рак губы**

Развивается рак губы из клеток эпителия красной каймы губ и определяется как выпирающее уплотнение с изъязвлениями и трещинами кожи. Из всех видов опухолей занимает 8-9 место. Чаще развивается рак нижней губы, чем верхней. Мужчины болеют чаще.

Наиболее вероятен рак губы от курения при наличии каких-либо повреждений слизистой оболочки внутренней каймы губ. Это ускоряет попадание канцерогенных веществ табачного дыма в клетки слизистой. Мутации клеток этого слоя могут привести к началу их неконтролируемого деления и развития опухоли.

Благоприятный прогноз при раке губы напрямую зависит от того, как скоро будет начато адекватное лечение. Заподозрить курильщику у себя это заболевание поможет появление следующих жалоб:

* *гиперсолевация (повышенное отделение слюны);*
* *дискомфорт или зуд во время приема пищи;*
* *сухость и шелушение красной каймы губ.*

Нельзя также не упомянуть о том, что рак губы может развиться у человека, который никогда в жизни не курил. Но число таких больных ничтожно мало. А вот рак губы от курения наиболее вероятен. Ведь курение приводит к раку.

**Рак трахеи**

Этот вид опухоли достаточно редкий по сравнению с раком легких и раком губы. Развивается он из эпителиальных клеток трахеи. Курение приводит к раку и вызывает, как правило, плоскоклеточный вид рака трахеи. На ранних стадиях протекает также бессимптомно. Но можно обратить внимание на следующие предвестники:

* *сухой, раздражающий кашель;*
* *ничем не объяснимая анемия;*
* *частые инфекции верхних дыхательных путей;*
* *постоянная субфебрильная лихорадка (до 38,0⁰С).*

Обнаружив у себя эти признаки, нужно как можно скорее обратиться к врачу. Летальность от этого заболевания по некоторым данным даже выше, чем от рака легких.

**Рак молочной железы**

На сегодняшний день достоверных доказательств прямой взаимосвязи между курением и опухолью молочной железы не установлено. Да и сигаретный дым с этими органами непосредственно не соприкасается. Но статистически у курящих женщин эта патология возникает почему-то чаще. Прежде всего это связывают с тем, что курение приводит к раку, в том числе и раку груди.

# Одним из первых признаков этого заболевания является появление уплотнений в молочной железе. При появлении таких признаков нужно обратиться к врачу-маммологу или хотя бы к хирургу. После 40 лет женщинам нужно обязательно раз в год делать маммографию для раннего выявления онкологии груди.

# [***Курение и рак шейки матки***](http://gynecolog.net/2011/03/%D0%BA%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B8-%D1%80%D0%B0%D0%BA-%D1%88%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%B8-%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8/)

Курящие женщины, носители вируса папилломы человека 16 типа (ВПЧ-16), имеют более высокий риск рака шейки матки, чем пациентки с наличием только одного из этих двух факторов.
Курящие пациентки, инфицированные ВПЧ-16, имели в 14,4 раз большую вероятность развития рака шейки матки, в сравнении с курящими ВПЧ-отрицательными женщинами. У некурящих пациенток, положительный ВПЧ-16 ассоциировался с подъемом риска рака в 5,6 раз.
Курение вместе с высоким уровнем HPV-16 увеличивало риск рака шейки матки в 27 раз в сравнении с ВПЧ-негативными курящими женщинами. У некурящих пациенток, увеличение риска, ассоциируемое с высоким уровнем ВПЧ-16, было только 5,9-кратным.
Отмечалась существенная корреляция между продолжительностью курения и присутствием ВПЧ-16, констатируют исследователи.
Результаты проведенного исследования подразумевают синергизм между ВПЧ и курением, значительно увеличивающий вероятность развития цервикального рака у ВПЧ-позитивных курящих женщин, что помещает таких пациенток в группу риска, нуждающуюся в тщательном контроле.

**Курение и рак предстательной железы (рак простаты)**

Современные многолетние исследования и наблюдения ученых медиков доказывают, что у мужчин возраста 40-65 лет, имеющих стаж курения 20-40 лет, шансы заболеть **раком предстательной железы** вдвое больше, чем у мужчин, которые никогда не были злостными курильщиками. У курящих мужчин этого возраста, страдающих аденомой простаты шансы заболеть **раком простаты** в разы больше.

Влияние курения на создание благоприятных условий в организме мужчины для возникновения рака предстательной железы, имеет несколько направлений:

Есть, однако, и приятные факты, основанные на многолетних наблюдениях ученых: если бывший злостный курильщик с большим стажем курения не курит 10 и более лет, то степень риска заболеть раком простаты у такого человека равен степени риска никогда не курившего человека. Так, что лучше бросить курить.

**Рак органов пищеварительной и мочевыделительной систем**

Рак пищевода, рак поджелудочной железы, рак мочевого пузыря и рак почек также напрямую с курением не связаны. Тем не менее у курящих они встречаются чаще по тем же причинам, что и рак молочной железы у курящих женщин. Слизистые этих органов способны накапливать в себе токсины, содержащиеся в сигаретах и попадающие в него с курением.

Признаки ракового поражения в пищеварительной и мочеполовой системе зависят от стадии и локализации опухолевого поражения. К большому сожалению, начальная стадия у них такая же бессимптомная.

Важно понимать, что курение является предрасполагающим фактором для возникновения любого вида опухоли. С большой вероятностью курение приводит к раку тех органов, с которыми непосредственно соприкасается сигаретный дым (легкие, трахея, бронхи, полость рта). Летальность этих поражений высока, больные часто не проживают и 5-7 лет. В связи с этим не может вызывать сомнений вся опасность курения для человека.

**Как бросить курить, чтобы не поправиться?**

Почему когда бросают курить поправляются? Это происходит по следующим причинам:

* *Обострение обоняния.*
* *Замена «закуривания» стресса его «заеданием».*
* *Снижение выработки адреналина.*
* *Нормализация усвоения глюкозы.*

Какие же есть способы расстаться с сигаретой и не потолстеть?Прежде всего, следует сделать ревизию запасов продуктов и заменить высококалорийную пищу овощами и фруктами с высоким содержанием клетчатки. Есть лучше часто и небольшими порциями.

Обязательно пропить курс витаминов, особенно актуально для такого периода – это восполнение недостатка аскорбиновой кислоты и группы B.

Не следует держать у себя под рукой леденцы или семечки. Злоупотребление этими продуктами может привести к быстрому набору веса.

Необходимо начать заниматься физическими упражнениями, это поможет избавиться от калорий и добавит в кровь эндорфинов, но при этом наращивать темп постепенно, так как сочетание стресса, который испытывает организм в первое время от недостатка никотина со стрессом во время усиленных занятий спортом, может привести к неприятным последствиям.

При выраженном депрессивном состоянии рекомендуется посоветоваться со специалистом, вероятно, он сочтет нужным назначить вам успокоительные препараты или антидепрессанты.

У некоторых людей, которые бросили курить могут появиться отеки. Это связано с влиянием никотина на ускоренное выведение жидкости. Такое явление может быть неправильно истолковано, и принято за набор веса. Однако через некоторое время восстанавливается функция почек, и отек проходит.

Следить за весом следует особенно тщательно в первые два года после полного отказа от курения. Считается, что после этого обмен веществ приходит в норму, а организм полностью избавляется от никотиновой [зависимости](http://zavisimosty.ru/).

Избыточный вес, конечно же, вреден и малопривлекателен. Но пачка сигарет, выкуренная за день, наносит организму человека более сильный удар. К тому же бледно-желтый цвет лица, налет на зубах и неприятный запах изо рта и от одежды в совокупности с постоянной одышкой и кашлем тоже мало кому понравится. Поэтому следует собрать всю силу воли, и покончить с курением навсегда!