



## ***Всемирный день не курения.***

### ***Профилактика онкологических заболеваний***

проводится во всем мире в третий четверг ноября. В нынешнем году – это 16 ноября. Это ежегодное событие информирует общественность об опасностях потребления табака.

Курение является социальной проблемой общества. Для курящих проблемой является бросить курить, для некурящих – избежать влияния курильщиков и сохранить здоровье.

Употребление табака – единственная реально устранимая причина смерти во всем мире, по которой гибнет примерно половина всех лиц, курящих в течение длительного времени. По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), курение занимает второе место в мире в списке причин преждевременной смерти людей.

Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникавших в мире. Оно ежегодно приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей табака, и более 600 000 – среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек, то есть происходит каждый десятый случай смерти среди взрослого населения. До половины нынешних потребителей табака в конечном итоге умирает от какой-либо связанной с табаком болезни.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у этих больных, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Курение вредит здоровью курильщика. Эта истина известна, пожалуй, всем, однако, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Установлен достаточно высокий уровень распространенности пассивного курения среди населения республики: более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (дома, в гостях, на работе и т.д.), тем самым,

выступая в роли пассивного курильщика. Наиболее часто сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта. Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:

- через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
- через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль;
- через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
- через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить. Курить или не курить в собственной квартире – безусловно, выбор каждого. Но курить в общественных местах – это значит подвергать окружающих риску, чуть ли не большему, чем для самого курильщика. Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и, что наиболее опасно, женщины и юношество.

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии