

# 31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в ноябре проводится День без табака.

➤ **ОСНОВНАЯ ИДЕЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДАННОГО МЕРОПРИЯТИЯ – ПРИВЛЕЧЬ К ПРОБЛЕМЕ ТАБАКОКУРЕНИЯ ВНИМАНИЕ ШИРОКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ.**

По оценкам Всемирной Организации Здравоохранения, **КУРЕНИЕ ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ МЕСТО В МИРЕ В СПИСКЕ ПРИЧИН ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ СМЕРТИ. 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. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами - главная причина возникновения онкологических заболеваний.

Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

➤ **БОРЬБА С КУРЕНИЕМ - НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ. КУРЕНИЕ НАНОСИТ СУЩЕСТВЕННЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ НЕ ТОЛЬКО КУРИЛЬЩИКА, НО И ДЛЯ ТЕХ, КТО НАХОДИТСЯ С НИМ РЯДОМ.**

Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей.

По данным социологического исследования более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика.

Значительное содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ, определяет тесную связь курения и развития онкологических заболеваний.

➤ **УСТАНОВЛЕНО, ЧТО ОПАСНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ОНКОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ ЗНАЧИТЕЛЬНО (ПОЧТИ В 30 РАЗ) ВЫШЕ У ЗЛОСТНЫХ КУРИЛЬЩИКОВ И РАНО НАЧАВШИХ КУРИТЬ.**

Смертность от онкологии также возрастает параллельно потреблению сигарет. Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день. Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок.

➤ **ТАБАК СОДЕРЖИТ НИКОТИН - ВЕЩЕСТВО, КОТОРОЕ ВЫЗЫВАЕТ НАРКОТИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ И ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ НАВЯЗЧИВОЙ, НЕПРЕОДОЛИМОЙ ТЯГОЙ К ЕГО ПОТРЕБЛЕНИЮ.**

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать. Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над



курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

**➤ ГЛАВНАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНОГО ВЛИЯНИЯ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ - ПОЛНОСТЬЮ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ И ИЗБЕЖАТЬ ДЛИТЕЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С КУРЯЩИМИ.**

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки:

- ✚ отказ от разрушителей здоровья (вредных привычек);
- ✚ активный двигательный режим;
- ✚ рациональное питание;
- ✚ закаливание;
- ✚ положительные эмоции.

**ОДНАКО УСПЕХ В БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ БУДЕТ ГАРАНТИРОВАН ЛИШЬ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ КУРЯЩИЕ САМИ ПРИДУТ К ОСОЗНАННОМУ ЖЕЛАНИЮ БРОСИТЬ КУРИТЬ.**

Каждая сигарета крадет у нас до 30 миллиграммов витамина С. В каждом кубическом миллиметре крови содержится до 5 миллионов эритроцитов (красных кровяных телец). Без защиты витамина С они в течение одного только дня потеряли бы половину своей эффективности. Состав нашей крови меняется ежечасно в зависимости от того, сколько витамина С или других защитных веществ мы принимаем с пищей. Если мы после весело проведенной ночи с большим количеством спиртного и сигарет чувствуем себя плохо, то причина этого заключается в миллиардах содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табак всасывается в организм. Сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших - вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле), которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги.

Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

**➤ 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.**

**МЫ ВСЕ В ОТВЕТЕ ЗА БУДУЩЕЕ НАШИХ ДЕТЕЙ, НАШИХ БЛИЗКИХ, И ДОЛЖНЫ ЗАЩИТИТЬ ИХ ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ ОТ ПАГУБНОГО ВЛИЯНИЯ ТАБАКА.**

**ТОЛЬКО СОВМЕСТНЫЕ УСИЛИЯ, ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМАТИЧЕСКАЯ РАБОТА, НАПРАВЛЕННАЯ НА СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ В НАШЕЙ СТРАНЕ БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ!!!**