



С 16 по 19 ноября 2015 года проводится Республиканская информационная антитабачная кампания под лозунгом

«Врач нового поколения – пример здорового образа жизни».

Ежегодно каждый третий четверг ноября по инициативе Международного союза борьбы с раком во всех странах отмечается Всемирный день некурения.

Цель проведения Республиканской информационной антитабачной кампании:

- снизить распространенность табачной зависимости и рассказать о пагубном воздействии табака на здоровье;
- пропаганда отказа от курения и здорового образа жизни.

Завершится кампания 19 ноября 2015 года во Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний.

Курение – одна из самых распространенных привычек, наносящих не только вред здоровью человека, но и обществу. В процесс курения вовлечены все слои населения: мужчины, женщины и подростки. Для курящих проблемой является бросить курить, для некурящих – не научиться курить, избежать влияния курящего общества и сохранить свое здоровье.

Табак имеет очень сложный и многообразный состав: белки, углеводы, полифенолы, смолообразующие и минеральные вещества, ферменты и другие. В табачном дыме содержатся десятки ядовитых веществ: никотин, оксид углерода, сажа, бензапирен, муравьиная, синильная и уксусная кислоты, оксиды азота, аммиак, мышьяк, формальдегид, стирол, радиоактивные изотопы и другие.

Никотин – один из сильнейших растительных ядов. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко проникающая через слизистые.

Очень опасен для курильщика табачный дёготь. Если человек выкуривает в день пачку сигарет, то за год он получает через лёгкие 800 г дёгтя. В состав его входят различные ароматические вещества, канцерогенные смолы, способные вызывать злокачественные опухоли.

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. К ним относятся рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, рак мочевого пузыря и поджелудочной железы, рак почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости.

Риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день,

возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака выше у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте.

Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (в течение десятилетий), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте. Отказавшись от табакокурения, с учетом процессов дезинтоксикации, с выведением из организма бывших курильщиков метаболитов соединений табака, включая канцерогены, значительно снижается вероятность заболевания раком в сравнении с лицами, продолжающими курить. Прекращение курения даже в среднем возрасте позволяет не только избежать в дальнейшем повышенного риска индуцированного курением рака, но и резко снизить его, а положительный эффект от прекращения курения в более раннем возрасте еще более очевиден.

По данным ВОЗ, смертность от рака полости рта и пищевода у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.

Первый пункт Европейских рекомендаций по борьбе с раком гласит:

Не курите. Курение является важнейшей причиной преждевременной смерти.

Если Вы курите – прекратите. Прекращение курения до начала развития рака или других серьезных заболеваний предотвращает повышение риска развития табакозависимых болезней в более позднем возрасте, даже если курение прекращается в среднем возрасте.

Если Вы не можете бросить курить, не курите в присутствии некурящих. Ваше курение может оказать неблагоприятное воздействие на здоровье окружающих.

Борьба с курением – это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

Пассивное курение – это вынужденное курение, когда окружающие некурящие люди дышат воздухом, который загрязнен табачным дымом. Курящий человек приносит вред не только себе, но и здоровью тех, кто находится рядом с ним. Содержание вредных веществ вблизи курящих в 4,5 раза выше загрязненности выхлопными газами автомобиля. Даже при выкуривании лишь одной сигареты в комнате загрязненность воздуха превышает допустимой нормы в 20 раз в течение часа.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Если курящий человек осознаёт опасность вредной привычки и проявит силу воли, то он сможет бросить курить.

