**В период с 13 по 17 ноября 2017 года**

**в Республике Беларусь пройдет республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к Единому дню здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний».**

**Цель акции:** повышение уровня информированности населения о пагубных последствиях потребления табака, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний, формирование у населения негативного отношения к потреблению табачных изделий, мотивация на здоровый образ жизни.

**Отказ от табакокурения как одно из направлений**

**профилактики онкологических заболеваний**

Табак является на сегодня наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Табачный дым содержит более 4 тысяч химических соединений, из которых 43 являются известными канцерогенами; кроме того, в табачном дыме присутствуют соединения, которые способствуют формированию канцерогенов в организме, а также десятки ядов, включая никотин, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут.

Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее важными из которых являются: хронические обструктивные заболевания легких, проявляющиеся  устойчивой потерей их функции, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца и артериосклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека. В первую очередь  это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы и  меньшее -  рака почки, желудка, молочной железы, шейки матки, носовой полости также причинно связаны с потреблением табака.

Экспертами ВОЗ подсчитано: примерно 30% всех опухолей человека и смертей от рака в развитых странах связано с курением.

По результатам исследований, проведенных в Европе, Японии и Северной Америке, от 87 до 91% случаев рака легких у мужчин связано с курением сигарет.

В Беларуси рак легкого у мужчин находится на первом месте в структуре онкологической заболеваемости.  В течение последних 10 лет раком легкого заболело практически 40 000 мужчин, из них у 35 000 причиной болезни было курение. За 40 лет общее число пациентов страдающих раком легкого среди мужчин превысило 125 000 и, следовательно, в Беларуси за 40 лет из-за пагубной привычки к курению заболело только раком легкого более 100 000 мужчин.

По результатам республиканского социологического исследования, проведенного в октябре этого года, специалистами государственного научного учреждения «Институт социологии Национальной академии наук Беларуси» проведено, в республике курит 30,5% (2010г. – 30,6%) населения. Среди мужчин доля курящих составляет 46,8% (2010г. – 47,1%), доля курящих женщин – 16,2% (2010г. – 17%).

Общепризнано, что риск возникновения злокачественных новообразований напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака значительно 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. В то же время показано, что отказ от табакокурения, с учетом процессов дезинтоксикации с выведением из организма бывших курильщиков метаболитов соединений табака, включая канцерогены, значительно снижает 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.

Именно поэтому отказ от табакокурения, по утверждению экспертов ВОЗ, является на сегодня наиболее эффективным и доступным направлением работы по снижению заболеваемости и смертности от злокачественных новообразований.

Антитабачная политика должна быть направлена как на предотвращение курения среди молодежи, так и на оказание помощи курящим в попытке избавится от пагубной привычки.

Чтобы быть эффективной и успешной, табачная политика должна иметь всестороннюю направленность и проводиться в течение длительного периода времени.

Запрещение курения в общественных местах, полное запрещение прямой и косвенной рекламы табачных изделий, увеличение налогов и цен на табачные изделия, ограничение времени и мест продаж табачных изделий; размещение на упаковках табачных изделий предупредительных надписей, рисунков, информирование о вредных воздействиях курения на организм, поощрение прекращения курения, помощь в проведении контроля за здоровьем – вот необходимые меры, которые надо предпринимать.

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.

Нужно осознавать, что никотин является наркотическим веществом. Это означает, что некоторые курящие при попытке отказа от него нуждаются в специальной помощи, заключающейся в применении определенных психотерапевтических и /или медикаментозных средств.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:

* у вас ухудшится память,
* коричнево-желтый оттенок зубов придаст определенную выразительность вашей улыбке,
* занятие физкультурой и спортом станут для вас настоящей мукой, спортивные достижения станут для вас невозможными,
* вам не придется пользоваться парфюмерией, т.к.  это бесполезно, табачный дым сильнее аромата духов и одеколона,
* голос станет огрубевшим, осипшим,
* приводит к раку легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническим заболеваниям легких,
* вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц,
* в 65 раз выше риск перехода к употреблению других наркотиков.

Если вы не будете курить, то:

* ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,
* вы будете выглядеть лучше, ваша кожа будет чище, цвет лица розовый, а зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом,
* ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,
* у вас на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита и эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований,
* у вас будут здоровые дети.

Однако главное – это осознание самим курящим пагубности привычки для него самого и окружающих его близких и, как результат, твердое желание преодолеть никотиновую зависимость.

**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

