**С 16 по 22 ноября – Республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения, как фактора риска развития онкологических заболеваний**

16 ноября 2020 года в Республике Беларусь стартовала  Республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения, как фактора риска развития онкологических заболеваний, приуроченная к 19 ноября – Всемирному Дню некурения. Цель мероприятий акции — привлечь внимание к рискам для здоровья, связанными с употреблением табака, снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье.

Курение – это очень распространенная пагубная привычка. Курение вызывает никотиновую зависимость, поэтому табак называют бытовым наркотиком. Медики подчеркивают, что последствия этой привычки очень тяжелые и связаны, прежде всего, с возникновением онкологических и сердечнососудистых заболеваний. Сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим заболеванием. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Среди трудоспособного населения Сморгонского района в 2019 году новообразования составили 22,7% от всех причин смерти, уступив только болезням системы кровообращения.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей изучено досконально. На основании обобщения результатов эпидемиологических и экспериментальных исследований рабочие группы Международного агентства по изучению рака (МАИР), созванные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию от 15 до 18 различных форм рака, в основном это рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почек, шейки матки и миелоидного лейкоза, болезни легких. По данным Всемирной Организации Здравоохранения 40-45 % всех случаев смерти от рака связано с курением, из них 90-95% – это рак легкого. Установлено, что опасность заболеть раком значительно (почти в 30 раз) выше у злостных курильщиков и рано начавших курить. Чем больше сигарет ежедневно употребляет человек, тем с большей вероятностью у него разовьётся опухоль.

Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения во время лечения негативно сказывается на проведении специального лечения этого заболевания. Установлено, что у курящих больных, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения и качество жизни. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Несмотря на огромное количество информационных кампаний антитабачной направленности далеко не все курильщики готовы отказаться от вредного, но такого привычного занятия. По данным международной статистики, около 90% курильщиков хотя бы однажды пытались избавиться от этой привычки самостоятельно. Однако удается это не всем. Большинство попыток избавиться от табачной зависимости заканчиваются неудачей: человек возвращается к курению. Бросить курить самостоятельно можно только на определенном этапе, когда стойкая зависимость еще не образовалась. Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня. Если у вас есть проблемы с табакокурением, и вы самостоятельно не можете справиться с этой пагубной привычкой, вам нужно обратиться в наркологический кабинет районной поликлиники, где сможете получить профессиональную помощь в борьбе с этой зависимостью. Лечение табачной зависимости проходит комплексно с использованием иглотерапии, гипноза, а также современных лекарственных препаратов. Пока курение не стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни — от нее стоит избавиться, раз и навсегда. **Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением.**

Кроме того, курильщикам не стоит забывать о таком факторе, как пассивное курение. Сигаретный дым дома или на улице вдыхают дети и подростки. Это тоже со временем может сформировать их зависимость от табака. Невозможно воспитать здорового ребенка в семье курильщиков.

Очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избегать длительного общения с курящими людьми.  Решение отказаться от курения тяжелое, но неизбежное, если Вы хотите быть здоровыми и красивыми. **Цените и берегите своё здоровье!**

**Сморгонский зональный центр гигиены и эпидемиологии**