16 ноября - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ежегодно отмечает и проводит каждый третий четверг ноября как день НЕКУРЕНИЯ. Привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить государства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Курение является социальной проблемой общества.

Целью проведения дня некурения, является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий потребления табака, приводящих к возникновению зависимости и ряда серьезных заболеваний, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ).

По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% - у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%. 73% заядлых курильщиков попробовали курить до 17 лет, т.е. еще в период обучения в школе.

В состав табачного дыма входит около 4000 различных компонентов, в том числе 755 углеводородов, 920 гетероциклических азотистых соединений, 22 нитрозамина, а также газовые фракции несгоревших частиц и смол.

Никотин относится к сильным растительным ядам. Его смертельная доза, 80-120 мг она содержится в одной сигарете. В организм при выкуривании сигареты поступает 2-4 мг никотина. Чем чаще человек курит, тем больше никотина поступает в его организм. Даже при выкуривании одной пачки сигарет за короткое время может наступить тяжелое отравление и даже смерть

Рак легкого

Среди заболевших раком легкого курящие составляют более 90%, а среди остальных, большинство являлись пассивными курильщиками, т.е. с детства находились среди курящих. Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

Рак полости рта

Факторами развития рака полости рта в 75% случаев является курение и употребление алкоголя.

Рак мочевого пузыря

Риск возникновения рака мочевого пузыря и почки среди курящих выше в 5-6 раз. Он растет с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет и длительности курения, а также у начавших курить в молодом возрасте.

Рак предстательной железы

По данным исследований риск рака предстательной железы увеличивается пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день. У мужчин, куривших более 15 пачек сигарет в год в течение последних 10 лет, по сравнению с некурящими увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы.

Рак почки

По данным исследователей 17% прироста рака почки связано с курением (21% у мужчин и 11% у женщин). Уменьшение риска развития рака почки на 30% происходит через 10 лет после отказа от курения.

Разумное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак. Необходимо помнить, что лучшее и надежнейшее лечение любой болезни — это профилактика! Курение ухудшает наше здоровье, делает нас зависимыми, загрязняет всё вокруг, вредит окружающим и во многих случаях приводит к быстрому старению и ранней смерти.

Продли себе молодость и десять-пятнадцать лет жизни.

Бросайте курить! Будьте здоровы!