

## Всемирный день некурения. Профилактика 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.

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 атеросклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится рядом с ним. Значительная часть населения подвержена пассивному курению. Ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня подвергает некурящего к такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день.



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

И, помните, что основной мерой профилактики вредного влияния курения на организм человека является полный отказ от курения и избегание длительного нахождения рядом с курящими.



**Сделайте правильный выбор – не курите!**

Помощник врача-гигиениста  
Назарова Валерия Андреевна