

17 ноября - Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

Ежегодно в третий четверг ноября отмечается Всемирный день некурения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее важными из которых являются: хронические заболевания легких, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца и атеросклероз сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

На особом месте среди болезней, связанных с курением, находятся злокачественные новообразования. В первую очередь это рак легкого, пищевода, гортани и полости рта. Большое число случаев рака мочевого пузыря и поджелудочной железы.

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. Отказ от табакокурения значительно снижает вероятность заболевания раком в сравнении с лицами, продолжающими курить.

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 заболеваниям легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря, к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта,
- вы станете постоянным пациентом поликлиник и больниц.

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.

Курение ухудшает наше здоровье, загрязняет всё вокруг, вредит окружающим и во многих случаях приводит к быстрому старению и ранней смерти.

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!

Не курите и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный центр
гигиены и эпидемиологии»

А.С. Гончаров

28-34-06