

**Пресс-релиз к Единому дню здоровья
Всемирный день некурения.
Профилактика онкологических заболеваний
(21 ноября)**

Курение – это очень распространенная пагубная привычка. Курение вызывает никотиновую зависимость, поэтому табак называют бытовым наркотиком. Цель всемирного дня некурения— привлечь внимание к рискам для здоровья, связанными с употреблением табака, снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье.

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), созданные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию 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 и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире. Табачный дым в закрытых помещениях вдыхают все находящиеся в них люди – его вредному воздействию подвергаются как курильщики, так и некурящие люди. Среди взрослых людей вторичный табачный дым также вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких.

Табак содержит никотин, который признан международными, медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней, соответствует ключевым критериям наркотической зависимости и характеризуется:

- навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению, несмотря на желание и повторяющиеся попытки отказаться;
- психоактивными эффектами, развивающимися при действии вещества на мозг;
- особенностями поведения, вызванными воздействием психоактивного вещества, включая синдром абстиненции.

Абстинентный синдром (синдром отмены) – тягостное состояние, представляющее собой реакцию некоторых систем организма (в основном нервной системы), на отсутствие или уменьшение дозы регулярно поступающего в организм никотина. Чаще всего, данный синдром происходит очень болезненно для курильщика, так как испытывается сильнейшая ломка к необходимому количеству табака и никотина.

Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня. По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию

вторичного табачного дыма.70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением.

Цените и берегите своё здоровье!

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» **21 и 22 ноября 2019 года** будут организованы «**прямые линии**» специалистов отделения общественного здоровья:

с 09.00 до 11.00, по телефону **21-02-17** врача-гигиениста Кебикова Дениса Александровича;

с 10.00 до 11.30 по вопросам профилактики зависимости психоактивных веществ **по телефону 25-49-06** психолога Ольги Сергеевны Шашковой;

с 8.30 до 10.00 по вопросам питания для профилактики онкологических заболеваний **по телефону 25-49-06** врача-гигиениста Аллы Ивановны Зинович.

*Шашкова Ольга,
психолог отделения общественного здоровья
Гомельского городского центра гигиены и
эпидемиологии*