**Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к этому дню, проходит в нашей стране с 18 по 25 ноября 2021 года.**

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

**Курение как фактор риска развития онкологических заболеваний.**

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие **18 форм рака у человека** *(рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др).* Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

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 с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. **Особенно страдают дети курящих родителей.** Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей. Поэтому особое значение имеет ограничение курения в организациях общественного питания и других общественных местах.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. НИКОТИН – алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табак всасывается в организм. Сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле), которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги. В большинстве стран введены нормативы на содержание никотина и смолы. Для смолы эти нормативы варьируют от 10-15 мг/сиг, а для никотина – 1-1,3 мг/сиг.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;

через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;

через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;

через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.





**ноябрь 2021**

Данные о долгосрочном воздействии электронных сигарет на здоровье отсутствуют в силу того, что это относительно недавнее изобретение.

Продукты распада никотина обладают обширным действием на дыхательные пути. Кроме того, они повышают риск онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний, влияют на развитие головного мозга.

При употреблении электронной сигареты вдыхают соединения, вызывающий оксидативный стресс и рак.

Жидкости для заправки электронных сигарет токсичны для клеток человеческого тела.

Употребление электронных сигарет способствует затруднению дыхания, воспалению дыхательных путей и снижению способности иммунной системы сопротивляться вирусам. В испарениях электронных сигарет были обнаружены частицы различных металлов. Например,

железа, серебра, олова, никеля, меди, свинца и хрома.

Исследования показали, что вдыхаемый при употреблении электронной сигареты пар содержит не только воду, но и различные токсины и никотин.

**Наиболее распространенные заблуждения об электронных сигаретах**:

**Миф**: Электронная сигарета помогает бросить курить.

**Действительность**: И обычная сигарета и электронная сигарета содержит никотин, т.е. привыкание происходит в любом случае. При переходе с обычных сигарет на электронные меняется не курительная привычка, а всего лишь способ получения никотина.

**Миф**: Электронная сигарета – здоровая альтернатива обычной сигарете.

**Действительность**: электронная сигарета не является здоровым выбором для человеческого организма. Содержащая никотин электронная сигарета никак не может быть полезной, поскольку никотин – это нейротоксин, влияние которого на организм может быть разрушительным.

**Миф**: С электронной сигаретой вы вдыхаете и выдыхаете только водяной пар с никотином.

**Действительность**: в зависимости от типа электронной сигареты, во вдыхаемом и выдыхаемом после нее воздухе находятся различные вещества. Как уже выше указывалось, это тяжелые металлы – свинец и никель, канцерогены – формальдегид и ацетальдегид.

**Миф**: Потребление электронной сигареты не влияет на здоровье окружающих.

**Действительность**: современные исследования смогли доказать, что выдыхаемый после электронной сигареты воздух не является чистым паром. Поэтому нельзя утверждать, что он безопасен для окружающих.

**Миф**: При потреблении электронных сигарет не нужно выходить на улицу, чтобы покурить.

**Действительность**: на самом деле законом уже запрещено потреблять электронные сигареты во всех учреждениях , связанных с детьми. К тому же большое количество учреждений, также вводят запрет о курении электронных сигарет на их территории. Например, запрещено потреблять электронные сигареты в кинотеатрах и во многих заведениях общепита.