Автор: *Отдел общественного здоровья. ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*

В Речицком районе с 18 по 25 ноября 2020 года будет проводиться Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция в рамках Всемирного дня некурения, который посвящен, прежде всего, профилактике онкологических заболеваний. По данным Международного союза по борьбе с раком сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Курение провоцирует развитие многих форм рака: легких, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почек, желудка, молочных желез, шейки матки. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни.

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.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращения курения. Для тех, кто курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

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.

Курение – убивает. Выбери жизнь без зависимости!

В рамках акции будет работать «прямая» телефонная линия, на Ваши вопросы ответят:

- **18 ноября с 10.00 до 12.00** по телефону **4-58-50** заведующий психонаркологического диспансера УЗ «Речицкая ЦРБ»
Василец Елена Николаевна

.