**В Республике Беларусь с 13 по 19 ноября 2023г проводится информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний.**

**Курение – фактор риска развития**

**онкологических заболеваний**

**Как ни странно, самый легкий и результативный путь, который может значительно снизить заболеваемость раком – это отказ от такой вредной привычки, как курение.**

Проблема распространения табачной эпидемии продолжает оставаться актуальной как во всем мире, так и в нашей республике. Это подтверждают статистические данные. В Европе 38% мужчин и 23% женщин являются курильщиками. В нашей стране ситуация еще более сложная. **Так, среди белорусов курящих мужчин около 64% и 20% женщин в возрасте старше 15 лет.** Ущерб и смертельные случаи, связанные с табаком, - это не только статистика, это трагедия. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире табак убивает 5 миллионов людей (**11 тысяч человек каждый день!)**. В Беларуси от болезней, связанных с курением, ежегодно умирают около 15,5 тысячи человек.

**Курение** – широко распространенная вредная привычка. **Убедительно доказана связь табакокурения с 12 формами рака у человека.** В первую очередь это **рак легкого, пищевода, гортани и полости рта.** Табачный дым является непосредственной причиной рака. Дым состоит из газовой фракции, несгоревших частиц и смол. Многочисленные канцерогены табачного дыма повреждают генетический аппарат клетки, вызывают мутации в ДНК, что и приводит к возникновению злокачественной опухоли. Общепризнано, что риск возникновения заболевания зависит напрямую от количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения, «стажа» курения.

**Если вы курите – остановитесь**. Если же вы не можете бросить курить, то не курите в присутствии некурящих. В последнее время у многих сложилось мнение о том, что привычки, отрицательно влияющие на здоровье человека, являются его личным делом. В какой-то мере с этим можно было бы согласиться, если бы не следующие факторы. Появляется все больше сведений о том, что так называемое пассивное курение способствует развитию у некурящих заболеваний, свойственных курильщикам. А кто же становится пассивным курильщиком? Да все те, кому приходится находиться в обществе курильщиков, чьи ряды ширятся день ото дня. Оглянитесь вокруг, когда стоите на остановке, когда просто идете по улице, сколько человек вы насчитаете с сигаретой? Поверьте, их будет немало. **Нахождение же некурящего человека в течение 8 часов в закрытом помещении, где курят, равносильно для него 5 выкуренным сигаретам.** Жены, мужья которых выкуривают дома **ежедневно 20 и более сигарет, более чем в 2 раза чаще становятся жертвами злокачественных новообразований.**

Интересно отметить, что в древние времена (табак появился в Европе в 16 веке) курящих преследовали очень жестоко. На старинных английских гравюрах изображены отрубленные головы с трубками во рту. В России 17 века за курение били кнутом. Даже сейчас в ряде стран курение в общественных местах преследуется в судебном порядке.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит силу воли. Бросив курить, вы можете предупредить развитие онкологических заболеваний. Многие показатели здоровья населения могут быть улучшены, а смертность от рака значительно снижена, если мы будем придерживаться здорового образа жизни.

**Борьба с курением – это борьба за здоровье не только людей страдающих этой вредной привычкой, но и борьба за здоровье всего общества в целом.**