

# ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите  
внимание:

19 ноября 2020 года

## Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний

16 – 22 ноября 2020 года

### Республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения

Ежегодно каждый третий четверг ноября проводится день некурения. Всемирная организация здравоохране-



ния и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая государства проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. При выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкуче с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака. Курение провоцирует развитие 18 форм рака: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального

лечения при возникновении этих заболеваний.

Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Успешная борьба с курением позволит предотвратить около 30% онкологических заболеваний, т.е. ежегодно спасти 2 млн. жизней.

Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом, являясь самой значительной предотвратимой причиной смерти.

По данным ВОЗ:

• курение приводит к смерти каждого десятого взрослого человека;

• курильщики теряют около 18 лет жизни;

• 40-45% всех случаев смерти от рака связывают с курением, из них в 90-95% – это рак легкого;

• риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день;

• риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день;

• риск возникновения рака пищевода в 5 раз выше у курящих, по сравнению с некурящими, а риск рака желудка – в 1,5 раза;

• риск возникновения рака поджелудочной железы у курящих повышен в 2-3 раза;

• риск рака мочевого пузыря и почки среди курящих повышен в 5-6 раз;

• пассивное курение повышает риск возникновения рака легкого на 30%.

## Отказ от курения окупается сполна:

**через 20 минут** после последней выкуренной сигареты артериальное давление и сердечная деятельность восстановятся;

**через 8 часов** уровень кислорода в крови нормализуется;

**через 48 часов** человек обретает обоняние и вкус;

**через 1 неделю** улучшится цвет лица;

**через 1 месяц** станет легче дышать, исчезнут

утомление, головная боль, перестанет беспокоить кашель по утрам;

**через 6 месяцев** пройдут бронхиты, восстановится сердечный ритм;

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

**через 5 лет** в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани;

**через 15 лет** снизится риск развития онкологических заболеваний в целом.

Для тех, кто уже 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.

К сведению:

С 16 по 22 ноября в Гродненской области пройдет республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний