

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики поликлиники



Почему мы начинаем курить? Отчасти потому, что мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаемся влиянию курящего окружения, потому что это модно. Отчасти потому, что хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Мы ищем спасение в никотине для того, чтобы найти спокойствие, комфорт и утешение.

Однако, люди забывают о серьезном риске развития **большого спектра заболеваний, связанных с курением**. Это сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования полости рта, легких и гортани, поджелудочной железы. Курение ослабляет иммунную систему организма, приводит к преждевременному старению кожи (образованию морщин). Курение во время беременности увеличивает риск рождения ребенка с низкой массой тела и, соответственно, со слабым здоровьем, что в дальнейшем может отрицательно повлиять на его развитие.

Табак содержит **никотин** – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению. В процессе выкуривания сигареты происходит сухая перегонка табака, что сопровождается образованием огромного количества разных продуктов: **угарного газа, цианида водорода, аммиака, синильной кислоты, сажи, 43 известных канцерогенов (мышьяк, хром, токсичные углеводороды и др.)**.

Пассивное курение (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) также является опасным и повышает риск возникновения онкологических заболеваний. В Гомельской области создано 69 территорий, свободных от курения. В целях защиты некурящих от пагубного воздействия табачного дыма в 2011 году территории предприятий РУП «СПО «Химволокно» г. Светлогорск, РУП «Речицкий метизный завод» г. Речица, а также помещения инспекций Министерства по налогам и сборам РБ по Гомельской области были объявлены свободными от курения.

В рамках Всемирного дня некурения "Профилактика онкологических заболеваний" [продут «прямые» телефонные линии:](#)

17 ноября

врач-онколог 13.00-15.00 тел. 4-44-30 **Негрей Татьяна Михайловна**

зав. ПНД 9.00-11.00 тел. 2-66-29 **Кузьминский Александр Георгиевич**

врач-акушергинеколог 14.00-16.00 тел. 4-43-93 **Якубенко Надежда Николаевна**

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества.

- Кто курит, попробуйте свои силы против этой привычки – сможете ли вы день, неделю или больше прожить без курения.
- Кто не курит, посоветуйте и убедите своего друга, подругу освободиться от дурной и пагубной привычки.
- Используйте свой шанс очиститься от табачных ядов, укрепить свое здоровье и здоровье ваших близких.