

Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



**Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни**, это является огромной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака. 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.

Помимо **высокого риска** возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у этих больных, 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 вредит здоровью курильщика.** Эта истина известна, пожалуй, всем, однако, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Установлен достаточно высокий уровень распространенности пассивного курения среди населения: более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах, тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Наиболее часто сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта. Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения.

**Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.**

