21 но[ября - Всемирный день некурения](http://ggptk.gomel.by/index.php/ideologiya-i-vospitanie/stranitsa-psikhologa/uchaschimsyapsyholog/912-21-noyabrya-vsemirnyj-den-nekureniya)

**Пресс-релиз к Единому дню здоровья**

**Всемирный день некурения.**

**Профилактика онкологических заболеваний**

**(21 ноября)**

Курение – это очень распространенная пагубная привычка. Курение вызывает никотиновую зависимость, поэтому табак называют бытовым наркотиком. Цель всемирного дня некурения — привлечь внимание к рискам для здоровья, связанными с употреблением табака, снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей изучено досконально. На основании обобщения результатов эпидемиологических и экспериментальных исследований рабочие группы Международного агентства по изучению рака (МАИР), созванные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почек, шейки матки и миелоидного лейкоза, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире. Табачный дым в закрытых помещениях вдыхают все находящиеся в них люди – его вредному воздействию подвергаются как курильщики, так и некурящие люди.  Среди взрослых людей вторичный табачный дым также вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких.

Табак содержит никотин, который признан международными, медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней, соответствует ключевым критериям наркотической зависимости и характеризуется:

- навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению, несмотря на желание и повторяющиеся попытки отказаться;

- психоактивными эффектами, развивающимися при действии вещества на мозг;

- особенностями поведения, вызванными воздействием психоактивного вещества, включая синдром абстиненции.

Абстинентный синдром (синдром отмены) – тягостное состояние, представляющее собой реакцию некоторых систем организма (в основном нервной системы), на отсутствие или уменьшение дозы регулярно поступающего в организм никотина. Чаще всего, данный синдром происходит очень болезненно для курильщика, так как испытывается сильнейшая ломка к необходимому количеству табака и никотина.

Самыми сложными в отказе от курения являются первые три дня. По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма. 70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

**Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением.**

Цените и берегите своё здоровье!