**Курение и здоровье**

**О вреде табакокурения известно давно и каждому человеку. Однако люди курят, не смотря на все предупреждения.**

**Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья. По оценкам экспертов, в мире 1,2 млрд. курильщиков (каждый 3-й человек на земле), курят около 47% мужчин и 10% женщин.**

 **По данным статистики, ежегодно в мире от последствий курения умирает до 6 млн. человек, из которых более 5 мил. случаев – среди потребителей табака, и более 600 тысяч - среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.**

**Специалисты предупреждают, злостное курение сокращает продолжительность жизни на 20 лет.**

**Курение – распространенная вредная привычка, табак приравнивается к бытовым наркотиком (у регулярно курящих людей примерно после 5-й выкуренной сигареты в 90% случаях развивается никотиновая зависимость).**

**В последние время резко возросло количество злокачественных новообразований, что связано с распространением курения среди населения.**

**Давно доказана связь курения с раком губы, языка, гортани, легких, так как табачный дым напрямую воздействует на эти органы. У мужчин курение служит причиной (до 90%) рака легкого и гортани.**

**Химические вещества от дымящейся сигареты проникают в кровь, распространяясь по всему организму, оказывают на него негативное действие, что в последующем приводит к развитию злокачественных новообразований различных органов (толстой кишки, почек, мочевого пузыря, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, шейки матки, мочеточника).**

**Ни один орган не страдает от курения в такой степени, как лёгкие. Рак легкого – одна из наиболее распространенных форм онкологических заболеваний, характеризуется тяжелым течением и высокой смертностью, пациенты не проживают и 5-и лет с момента заболевания.**

**В одном куб. см. табачного дыма насчитывается до 600 тысяч частиц копоти, все они оседают в бронхах и лёгких. Находящиеся в табачном дыму ядовитые вещества вызывают обильное слюнотечение, которые затем проглатывается. Не удивительно, что пациенты жалуются на постоянные боли в области желудка, кишечника, чередование запоров и поносов, прогрессирование язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хронические гастриты, энтероколиты. Все эти заболевания не проходят бесследно, часто переходят в онкологическую патологию.**

**Кровь, которая движется по сосудам, должна переносить кислород для функционирования органов и тканей организма, у курящего она переносит углекислый газ, которого в дыму во много раз больше, чем в воздухе. В результате наступает кислородное голодание, что приводит к спазму сосудов, а далее к инсульту, инфаркту, гангрене и др заболеваниям.**

**Чем больше сигарет выкуривается за день, больше стаж курения, моложе возраст начала курения, тем выше риск онкологических заболеваний. Риск заболевания раком не зависит от качества табачной продукции, от наличия фильтра, фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме вредных веществ.**

 **Пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого у некурящих пациентов. Риск заболевания увеличивается при увеличении времени**

**пребывания в накуренных помещениях. Заподозрить у себя рак легких на ранних стадиях практически невозможно, так как заболевание начинается бессимптомно. По мере развития патологического процесса отмечается: сильный кашель, кровохарканье, боли в грудной клетке.**

**Для того, что бы обнаружить заболевание на ранних стадиях, специалисты рекомендуют 1 раз в год обязательно делать флюорографию.**

 **Полный отказ от курения является одним из важных подходов к снижению уровня заболеваемости раком.**

 **При желании бросить курить, необходимо, мобилизовать всю волю и не отступать от принятого решения или же обратиться за помощью к врачу специалисту.**

**Помните, болезни вызванные курением, употреблением алкоголя, подкрадываются незаметно, вернуть человеку здоровье трудно, а порой и невозможно.**

