

**О вреде табакокурения известно давно и почти каждому человеку. Однако люди курят, не смотря на все предупреждения. Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда – либо возникавших в мире.**

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

**Специалисты предупреждают, злостное курение сокращает продолжительность жизни на 25 лет.**

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

**По оценкам экспертов, в мире 1,2 млрд. курильщиков (каждый 3-й человек на земле – курильщик), курят приблизительно 47% мужчин и 10% женщин.**

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

**Онкологическая патология занимает 2-е место по причине смертности после сердечно - сосудистых заболеваний. Давно известна связь курения с раком губы, языка, гортани, легких, так как табачный дым напрямую воздействует на них. У мужчин курение служит причиной от 70% до 90% рака легкого и гортани.**

**Химические вещества из дыма проникают в кровь, оказывая действие на весь организм, вследствие чего курение приводит к развитию злокачественных новообразований органов (толстой кишки, почек, мочевого пузыря, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени, шейки матки, мочеточника).**

**Рак легкого – одна из наиболее распространенных форм онкологических заболеваний. Болезнь характеризуется тяжелым течением и высокой смертностью, люди не могут прожить и 5-и лет с момента заболевания.**

**В табачном дыме содержится более 4000 веществ, многие из которых канцерогенные. Основная часть канцерогенов находится в смолах, а их систематическое попадание в человеческий организм опасно для здоровья.**

**Чем больше сигарет выкуривается за день, чем больше стаж курения, чем моложе возраст начала курения, тем выше риск заболевания.**

**Многие считают, что риск заболевания раком зависит от качества табачной продукции, от наличия фильтра на сигаретах. Специалисты утверждают, что обычные фильтры задерживают не более 20% содержащихся в дыме вредных веществ.**

**Доказано, что пассивное курение является важным фактором риска развития рака легкого. Риск заболевания увеличивается при увеличении времени пребывания в накуренных помещениях.**

**Заподозрить у себя рак легких на ранних стадиях практически невозможно, так как начинается заболевание бессимптомно. По мере развития патологического процесса могут появляться: кашель, кровохарканье, боли в грудной клетке. Поэтому, специалисты рекомендуют 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 отступаться от принятого решения. Если воли не хватает, а желание бросить курить есть, то необходимо обратиться в медицинское учреждение, к врачу – наркологу для прохождения специального курса лечения.**

**Курят обычно слабые духом люди, которым не хватает уверенности в своих силах. Постарайтесь разобраться в себе, не стоит начинать курить, только потому, что молодёжь считает это модным, потому что курят все вокруг вас.**

**Помните, болезни вызванные курением, употреблением алкоголя, подкрадываются тихо, незаметно, вылечить же человека, вернуть ему здоровье очень трудно, а очень часто и совсем невозможно.**