

## **21 ноября Всемирный день не курения. Профилактика онкологических заболеваний.**

### **Знаешь ли ты?**

*Курение – причина многих онкологических заболеваний.*

#### **Рак легкого.**

Современные работы, освещающие вопрос об отношении курения табака к частоте заболеваний раком легкого, с большой убедительностью показывают, что:

- 1) курящие болеют раком легкого значительно чаще, чем некурящие;
- 2) частота возникновения рака легкого у тех, кто курит, стоит в прямой связи со степенью курения, т.е. более злостные курильщики болеют чаще, чем мало курящие;
- 3) курение табака оказывает в первую очередь местное воздействие на слизистую оболочку дыхательных путей, главным образом, через воздействие на неё табачного дегтя, канцерогенность дегтя установлена;
- 4) курение оказывает не только местное, но и общее воздействие на организм, понижая его сопротивляемость.

Среди людей заболевших раком легкого курящие составляют более 90%. Многие являлись пассивными курильщиками, т.е. с детства находились среди курящих.

**Прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого:** уже через 5 лет частота заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

#### **Рак полости рта.**

Факторами развития рака полости рта в 75% случаев является курение и употребление алкоголя.

#### **Рак мочевого пузыря.**

Риск возникновения рака мочевого пузыря и почки среди курящих выше в 5-6 раз. Он растет с увеличением числа выкуриваемых в день сигарет и длительности курения, а также у начавших курить в молодом возрасте.

#### **Рак предстательной железы.**

По данным английских и канадских исследователей риск рака предстательной железы увеличивается пропорционально длительности курения и числу сигарет, выкуриваемых в день. У мужчин, куривших более 15 пачек сигарет в год в течение последних 10 лет, по сравнению с некурящими увеличивается риск диссеминированного рака предстательной железы.

#### **Рак почки.**

По данным американских исследователей 17% прироста рака почки связано с курением (21% у мужчин и 11% у женщин). Уменьшение риска развития рака почки на 30% происходит через 10 лет после отказа от курения.

Разумное отношение к своему здоровью и здоровью близких Вам людей, может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак.

**Необходимо помнить, что лучшее и надежнейшее лечение любой болезни — это профилактика! Курение ухудшает наше здоровье, делает нас зависимыми, загрязняет всё вокруг, вредит окружающим и во многих случаях приводит к быстрому старению и ранней смерти.**

**Продли себе молодость и десять-пятнадцать лет жизни.**