**Жизнь без вредных привычек.**

*В связи с проведением 17 ноября Единого дня здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний», хотелось бы вновь напомнить об отрицательных последствиях курения.*

В нашей стране, где 40 и более лет тому назад курили преимущественно мужчины, соответственно рак легкого у мужчин встречали почти в 30 раз чаще, чем у женщин. Однако в последние годы это соотношение изменилось: в 80-х годах мужчины раком легкого болеют только в 4-5 раз чаще, чем женщины. В тоже время в Англии, США, Мексике, Польше, где мужчины и женщины издавна курят практически одинаково часто, рак легких у них также встречается с одинаковой частотой. Особенно пагубно пассивное курение отражается на здоровье детей, организм которых весьма чувствителен ко всем воздействиям.

*Подсчитано, что регулярное курение 10-20 сигарет в сутки отнимает 3 года жизни, 20-30 сигарет – 10 лет, а у злоупотребляющих курением и алкоголем- 15 лет.*

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40 % общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать.

Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением явится залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

Необходимо знать и помнить, что курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. Американские и Японские ученые подсчитали, что пребывание в накуренном помещении в течение рабочего дня некурящего подвергает его такому же риску заболеваний, как человека, выкурившего по 5 сигарет в день. Известно также, что жены активных курильщиков умирают в среднем на 4 года раньше, чем жены некурящих. Беременным женщинам категорически противопоказано не только курение, но и пребывание в накуренных помещениях в связи с установленной высокой чувствительностью плода к канцерогенам и другим химическим воздействиям и вследствие этого, высоким риском развития у детей злокачественных опухолей и уродств.

**Главная мера профилактики вредного влияния курения на организм- полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.**

**Когда Вы бросите курить…**

через 20 минут – после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

через 8 часов – нормализуется содержание кислорода в крови;

через 2 суток – усилится способность ощущать вкус и запах;

через неделю – улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;

через месяц – явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;

через полгода – пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты- начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;

через 1 год – риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;

через 5 лет – резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.

**Подарите себе чистые легкие! Цените и берегите своё здоровье**!