Радио статья **Курить или не курить?**

Ежегодно в мире умирает около 5 млн. человек от болезней связанных с курением. В Беларуси ежегодно умирает более 15,5 тыс. человек. Начинают курить с 15-17 лет. Курящих мужчин в Беларуси – 61,1%, женщин – 19,7% в возрасте старше 15 лет.

Табачный дым содержит около 4000 химических веществ (никотин, окись углерода, канцерогенные вещества, смолы и т. д.). Никотин обладает наркотическим свойствами вызывая психологическую зависимость. Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и ведет к ИБС и инфаркту миокарда, мозговому инсульту, ухудшает зрение и слух.

Курение является причиной развития одной трети всех злокачественных новообразований, вследствие этого 91% смерти рака гортани, 90% от рака легких, 75% смерти от бронхита и т.д.

В Борисовском районе с раком полости рта состоит на учете 86 человек, раком губы – 202 чел., раком глотки – 204 чел., из них 20 человек в запущенных стадиях, что составило 4% из числа заболевших, более 90% курящие. В текущем году взято на учет с раком полости рта 21 человек, раком губы- 2 чел., раком глотки – 7 чел., раком легкого - 306 чел. (85 чел. вновь выявлены в текущем году).

Отмечен рост заболеваемости среди женщин. Установлено, что примерно 75% риска развития первичных эпителиальных опухолей полости рта связано с употреблением табака и алкоголя.

Во время беременности все компоненты табачного дыма проникают через плаценту в организм еще не родившего ребенка, около 15% всех преждевременных родов связано с курением, у 65% отмечается преждевременная отслойка плаценты. Дети рожденные от курящей женщины отстают в физическом и умственном развитии.

**Что ты приобретаешь?**

**-** твоя жизнь будет короче на 10-20 лет;

- у тебя в 90% риск заболеть от рака легких, болезней сердца и сосудов и др. органов;

- у тебя желтоватый оттенок кожи, склеры глаз, ногтей и зубов;

- твоя кожа увядает, теряет эластичность, голос грубеет, появляется хрипотца;

- твои близкие будут страдать от тех же заболеваний, что и ты.

**Если бросишь курить?**

- твоя жизнь будет длиннее на 15 лет;

- ты будешь выглядеть лучше;

- твои близкие будут дышать чистым воздухом;

- у тебя на 90% меньше риск умереть от рака легких и др. заболеваний;

- у тебя будут здоровые дети.

**Подари себе 7-15 лет жизни!**

Врач-валеолог

Борисовской ЦРБ В.И. Коновалова