**«Небо − без дыма, жизнь − без табака!»**

По оценкам экспертов ВОЗ, в 40% случаев заболевание раком можно предотвратить за счет здорового рациона питания, физической активности и воздержания от курения. На сегодняшний день известны многие причины и факторы, которые приводят к развитию злокачественных опухолей. И первое «почетное» место здесь занимает табакокурение. Достаточно лишь вспомнить, что употребление табака становится причиной около 3 миллионов случаев смерти от рака ежегодно.

***В третий четверг ноября отмечается Всемирный день некурения и профилактики онкологических заболеваний. В рамках этого дня в Ивьевском районе с 17 по 23 ноября проводилась акция «Небо – без дыма, жизнь – без табака!».***

**Проведены: мини − акция «Брось никотин, возьми витамин!» для работников предприятия «Ивьевский район газоснабжения ПУ Сморгоньгаз», ДРСУ -156 г. Ивье; для учащихся ГУО «Ивьевская СШ», ГУО «Гимназия №1 г. Ивье», УО «Ивьевский государственный колледж», ГУО «Юратишковская средняя школа Ивьевского района» проведены уроки здоровья «Курить – здоровью вредить!». Приняли участие 191 человек.**

Табакокурение является основной предотвратимой причиной развития рака во всем мире. Табак содержит никотин - вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных (вызывающих рак) веществ.  Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле).

Показатель риска, связанный с курением, различен для опухолей различных локализаций и зависит от возраста на момент начала курения, длительности курения и количества сигарет, выкуриваемых в день.  Риск возникновения рака полости рта и глотки у курящих повышен в 2-3 раза по сравнению с некурящими и в 10 раз у тех, кто курит более одной пачки сигарет в день. Риск развития рака гортани и легкого у курильщиков очень высок. Так, риск возникновения рака легкого увеличивается в 3-4 раза при выкуривании более 25 сигарет в день.

При проведении мероприятий распространялись информационно – образовательные материалы: памятки «Курить уже не модно! Модно быть здоровым!», «Хочешь жить долго – не кури!», буклет «Электронные сигареты».

*инструктор – валеолог Ивьевского ЦГЭ Кондратович Т.Н.*

**