

## **Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний**

Ежегодно каждый третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения, установленный Американском онкологическим обществом в 1977 году. **В 2017 году День отказа от курения проходит 16 ноября.**

Курение – это очень распространенная пагубная привычка. В 90% случаев курение вызывает никотиновую зависимость, поэтому табак называют бытовым наркотиком.

Влияние курения на риск возникновения злокачественных опухолей изучено досконально. На основании обобщения результатов эпидемиологических и экспериментальных исследований рабочие группы Международного агентства по изучению рака (МАИР), созданные в 1985 и 2002 гг., пришли к заключению, что курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию рака губы, языка и других отделов полости рта, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, гортани, трахеи, бронхов, мочевого пузыря, почек, шейки матки и миелоидного лейкоза.

Табак содержит никотин, который признан международными, медицинскими организациями веществом, вызывающим наркотическую зависимость. Никотиновая зависимость внесена в международную классификацию болезней, соответствует ключевым критериям наркотической зависимости и характеризуется:

- навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению, несмотря на желание и повторяющиеся попытки отказаться;
- психоактивными эффектами, развивающимися при действии вещества на мозг;
- особенностями поведения, вызванными воздействием психоактивного вещества, включая синдром абстиненции.

Абстинентный синдром (синдром отмены) – тягостное состояние, представляющее собой реакцию некоторых систем организма (в основном нервной системы), на отсутствие или уменьшение дозы регулярно поступающего в организм никотина. Чаще всего, данный синдром происходит очень болезненно для курильщика, так как испытывается сильнейшая ломка к необходимому количеству табака и никотина.

**Следует помнить, что отказ от курения даже в среднем возрасте приводит к снижению риска умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением.**

**Цените и берегите своё здоровье!**

По вопросам отказа от табакокурения можно получить необходимую консультацию и помощь в учреждении «Гомельский областной наркологический диспансер» (адрес: г. Гомель ул. Д. Бедного, 26а, корпус 1, телефон регистратуры 34-01-46):

**1. Организована работа постоянно действующей «горячей линии» заведующего диспансерным отделением Луханина Игоря Олеговича по телефону: 34-01-66 (понедельник - пятниц 9.00-13.00).**

## **2. Иглорефлексотерапия для лечения никотиновой зависимости**

Получить консультацию можно:

В отделение дневного пребывания №2 г. Гомель, ул. Д.Бедного, 26а, корпус 2, по телефону **34-01-56** (понедельник - пятница **8.00-13.00**) – заведующая отделением Тумелевич Анна Витольдовна.

В отделение дневного пребывания №3 г. Гомель, ул. Богданова, 13, по телефону **63-38-83** (понедельник - пятница **8.00-15.00**) – заведующая отделением Леоненко Наталья Леонидовна.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» будут организованы «**прямые линии**» специалистов отделения общественного здоровья:

**13 ноября с 8.30 до 10.30** и **15 ноября с 8.00 до 9.30** по вопросам питания для профилактики онкологических заболеваний **по телефону 25-49-06** врача-гигиениста Аллы Ивановны Зинович;

**14, 16, 17 ноября с 8.00 до 10.00** по вопросам профилактики психологической зависимости **по телефону 25-49-06** психолога Екатерины Александровны Хитровой;

**14, 16 ноября с 10.00 до 12.00** по вопросам воздействия табакокурения на организм человека **по телефону 75-72-60** врача-валеолога Владимира Николаевича Бортновского.

Екатерина Хитрова,  
психолог отделения общественного здоровья  
Гомельского городского  
центра гигиены и эпидемиологии