



# Единый день здоровья

3-21 ноября 2025 года

## Антиникотиновая акция, приуроченная к Единому дню здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний»

Ежегодно в третий четверг ноября по инициативе Международного союза по борьбе с раком проводится Всемирный день некурения.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака: легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразова-

ний, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным

инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет. Курение электронных устройств может вызывать рак, заболевания легких и сердца. Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость. Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.



### Обратите внимание

В период с 3 по 21 ноября 2025 г. в формате эстафеты пройдет республиканская информационно-образовательная антиникотиновая акция.

В Гродненской области интерактивные мероприятия с населением пройдут с 3 по 6 ноября.

### К сведению

#### По данным ВОЗ:

употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти, и в настоящее время, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире;

курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни;

в развитых странах у мужчин потребление табака является причиной 26,3% всех случаев смертности, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 14 минут;

за последние 5 лет количество потребителей электронных сигарет, вейпов и систем нагревания табака выросло в 20 раз;

90% курильщиков начинают курить в возрасте до 25 лет.

## Отказ от курения

Прекращение курения снижает риск заболеваний.

Спустя 20 минут после отказа от курения артериальное давление и частота сердечных сокращений нормализуются. Это связано с тем, что при попадании никотина в организм происходит выделение гормона адреналина. При этом происходит учащение сердцебиения и сужаются сосуды.

Через 12 часов уровень угарного газа в крови падает до нормального уровня, при этом организм начинает насыщаться кислородом. Это снижает общую гипоксию тканей и улучшает общее состояние организма.

Через 48 часов после отказа от курения никотин и продукты его распада полностью выводятся из орга-

низма. Начинают восстанавливаться поврежденные нервные окончания. Улучшаются вкусовые ощущения, так как при курении происходит атрофия чувствительных сосочков языка.

В период от двух недель до трех месяцев после отказа от никотина происходит улучшение кровообращения и работы легких. Кашель и одышка постепенно проходят, как правило, этот процесс занимает около девяти месяцев. В это время также восстанавливаются поврежденные реснички легочного эпителия, которые очищают легкие от слизи и уменьшают риск возникновения инфекций.

Через год вдвое снижается риск возникновения атеросклероза коронарных арте-

рий и ишемической болезни сердца.

Через пять лет вероятность появления рака горла, пищевода и мочевого пузыря сокращается вдвое. Риск возникновения инсульта снижается до уровня некурящего.

Через 10 лет риск умереть от рака легких вдвое меньше, чем у тех, кто все еще курит.

Через 15 лет состояние здоровья становится почти таким же, как у людей, которые никогда в жизни не курили. Риск ишемической болезни сердца равен риску некурящего человека.

Разумное отношение к здоровью может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак.