

## Республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний, акция «Чистые руки».

В рамках проекта «Свислочь -здоровый город», республиканской информационно-образовательной акции по профилактике табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний», акции «Чистые руки», 21.11.2022, 22.11.2022 прошли встречи помощника врача- гигиениста, инструктора- валеолога Борель Е.Р., помощника врача-эпидемиолога, инструктора- валеолога Семенчук В.А. Свислочского районного ЦГЭ с населением г. Свислочь и работниками магазина «Три цены», мини-рынка в г. Свислочь по ул. Мельнова.



Под девизом «Подари себе здоровье» проведены дни здоровья по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики табакокурения, онкологических заболеваний, острых кишечных инфекций, а также проведено практическое обучение «Техника мытья рук». Распространены информационно-образовательные материалы и транслировались профилактические видеоролики: «Обработка телефона», Гигиена рук».



### Профилактика онкологических заболеваний.

В современном мире онкологические заболевания являются одними из главных причин смерти, при этом многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25–35 лет, а в ряде случаев и в детстве.

Опухолевые клетки отличаются от нормальных клеток тем, что вместо гибели они продолжают расти и делиться, образовывать новые патологические клетки. Опухолевые клетки обычно вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека,

слабости, потери аппетита и похуданию.

**Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить, необходимо только вовремя прийти к врачу.**

### Правила здорового образа жизни, которые помогут Вам предотвратить рак:

1. Принципы профилактического (противоракового) питания:
  - ограничение потребления алкоголя;
  - ограничение потребления копчёной пищи, в ней содержится значительное количество канцерогенов, нитритов (нитриты используются для подкрашивания колбасных изделий);
    - уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира, т.к. в жирах содержатся канцерогены;
    - употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах. Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:
      - Овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.).

- Овощи, содержащие витамин «С» (цитрусовые, киви и др.).
- Капуста (брокколи, цветная, брюссельская).
- Целые зёрна злаковых культур.
- Чеснок.

2. Отказ от курения. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

3. Регулярная физическая активность предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

4. Сбросьте лишний вес. С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

5. Сон. Хороший ночной сон также вносит свой вклад в улучшение способности организма бороться с опухолью за счёт поддержания собственного иммунитета. Регулярная физическая активность способствует снижению общего риска развития рака только в том случае, если сочетается с полноценным сном. Кроме того, недостаток сна может нивелировать положительный эффект от физической нагрузки.

### **5 причин бросить курить**

Решение отказаться от сигарет многим даётся тяжело — ведь это и физиологическая, и психологическая зависимость. Но чем раньше курильщик придёт к тому, что пора отказываться от сигарет — тем лучше для него, для его здоровья и для всех, кто его окружает.

#### **Сэкономить время и деньги.**

Средний курильщик выкуривает 20 сигарет в сутки, на одну сигарету уходит примерно 3 минуты, то есть он тратит час в день, 365 часов в год, это порядка 15 дней в году — целый двухнедельный отпуск.

#### **Прожить долгую жизнь.**

Согласно медицинским исследованиям, курение отнимает у человека семь – десять лет жизни. Рак же возникает в 90 % случаев курения табака, самые частые виды заболеваний — рак носовых впадин, рак полости рта, рак поджелудочной железы, рак почки, рак молочной железы. А смертность от рака лёгких является самой высокой среди всех онкологических заболеваний.

#### **Лучше выглядеть и «не вонять».**

Как ни крути, но от курящего человека пахнет табаком, и зачастую даже ему самому неприятен этот запах. Но пахнет всё — одежда, кожа, волосы, плюс — неистребим запах изо рта. И ведь стойкий и неприятный «запах курильщика» выветривается уже после двух дней отказа от сигарет. Отказ от сигареты равносителен бесплатному походу к косметологу — уже через месяц после отказа от сигарет цвет лица становится свежее, в том числе проходят некоторые проблемы с кожей, позже пропадает жёлтый оттенок зубов и ногтей. Кроме этого, отказ от табака помогает наладить сон.

#### **Избежать риска для жизни.**

Обычный курильщик не упускает момента, чтобы устроить «перекур». Он курит на ходу — что увеличивает нагрузку на лёгкие, сидя за рулём машины — отвлекаясь от дороги, что может привести к аварийной ситуации, дома — особенно актуальна проблема «сигаретных» пожаров. В среднем, более трети пожаров в жилом секторе возникает из-за непотушенных (или не погасших вовремя) сигарет.

#### **Какие ещё беды ждут курильщиков?**

Курящие люди в 2–4 раза чаще страдают псориазом.

У мужчин курение увеличивает риск импотенции.

Курящие люди в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Курение ведёт к осложнениям при беременности.

Курение может стать причиной слепоты, особенно рискуют пожилые люди

У курящих мужчин сыновья рождаются в 2 раза реже.

13 % всех случаев бесплодия вызваны курением.