**Текст подготовлен:**

**Алена Евгеньевна Крестьянская, врач-методист отделения медицинской профилактики ГБУЗ «Самарский областной клинический онкологический диспансер»**

**Вредные привычки - шаг к болезни!**

У каждого человека имеются свои слабости, которые по-разному отражаются на здоровье и социальном положении. Некоторые из слабостей превращаются во вредные привычки, при которых человек осознанно наносит вред своему здоровью. Всем известно пагубное влияние вредных привычек на организм, но проблемы со здоровьем начинаются не сразу, а когда они обнаруживаются, бывает уже слишком поздно. Именно в таких случаях последствия вредных привычек – продолжительные болезни и в итоге смерть. К самым распространенным из них относятся курение и употребление алкоголя.

Среди факторов развития рака легкого именно курение стоит на первом месте по своей опасности. Хорошо известна связь курения с раком губы, языка, гортани, так как табачный дым напрямую воздействует на полость рта, дыхательные пути и легкие. Поскольку вредные химические вещества из дыма проникают в кровь и действуют уже на весь организм, курение приводит к развитию злокачественных новообразованийи других органов, в частности пищевода, поджелудочной железы, желудка, толстой кишки, почек и мочевого пузыря, шейки матки.

Курение наносит вред не только здоровью курильщика, но и его окружающим. У «пассивных курильщиков» табачный дым способствует развитию тех же заболеваний, что и у курящих. Особо опасно воздействие табачного дыма на детей и может привести к замедлению как физического, так и психического развития. За годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране снижается. В последние годы, к сожалению, наблюдается прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака. Очень низкой является осведомленность населения о том, что эти продукты содержат высокотоксичный никотин, вызывают зависимость и заболевания, присущие табаку. Любая никотин содержащая продукция наносит такой же вред организму, как и курение сигарет, а информация об их безвредности – всего лишь миф! Все формы употребления вредят здоровью, безвредной дозы никотина не существует! Пагубная роль никотина проявляется в воздействии на сердечно - сосудистую систему, вызывая атеросклероз, гипертоническую болезнь с исходом в инфаркты, инсульты.

Алкоголь – это яд, который действует на все органы и системы организма, ослабляет иммунитет, угнетает работу сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной систем. Более 200 заболеваний и травм связано с злоупотреблением алкогольных напитков.

У пьющего человека угнетается аппетит и снижается пищеварительная функция, питание становится разбалансированным, появляется дефицит витаминов и микроэлементов, не хватает в организме антиоксидантов, которые препятствуют развитию опухолей. В результате организм человека склонного к приему алкоголя является подходящей почвой для возникновения онкологических заболеваний. Наиболее сильно при злоупотреблении алкоголем страдает печень. Частый прием алкоголя вызывает непоправимые последствия в виде разрушения здоровой ткани печени. После отмирания печеночных клеток, происходит замещение их жировой и соединительной тканью, в которых начинается процесс злокачественного перерождения клеток органа, возникает цирроз, а далее — рак печени. Это тяжелое онкологическое заболевание, практически не оставляющее шансов на успешное лечение. Помимо печени алкоголь вызывает злокачественные новообразования других отделов желудочно-кишечного тракта: желудка, поджелудочной железы, кишечника.

Здоровый образ жизни, включающий рациональное питание, физическую активность, положительный эмоциональный настрой помогает справиться с тягой к вредным привычкам. Неважно, что вы выберите: бег или плаванье, танцы или катание на коньках. Помните, что интенсивность занятий должна наращиваться постепенно. Отказ от вредных привычек – залог долгой и здоровой жизни!