**Курение ‒ фактор риска рака легких**

 В начале ХХ века рак легких был значительно менее распространен, чем другие виды рака. Это резко изменилось после того, как многим людям стали доступны сигареты. Главным фактором риска рака легких является курение. По разным оценкам, с ним связано от 70 до 95% случаев заболевания. Риск развития рака легких, связанный с курением, увеличивается в зависимости от количества сигарет, выкуренных за день, и от количества лет курения. Исследования показали, что курение сигарет с низким содержанием смол или никотина не снижает риск рака легких. Табачный дым содержит психоактивное вещество – алкалоид никотин, который является стимулятором, вызывающим привыкание и зависимость, а также слабую эйфорию. Следовательно, в первую очередь развивается психологическая зависимость к табачным изделиям.

Лучший способ предотвратить рак легких – **это не начинать курить**. Если Вы никогда не курили – не начинайте. Нужно говорить со своими детьми о вреде курения, чтобы они могли понять, как избежать этого основного фактора риска развития рака легких. Разговоры с детьми об опасности курения необходимо начинать в раннем возрасте, чтобы они знали, как реагировать на давление со стороны сверстников.

Курильщики могут снизить свой риск развития рака легких, бросив эту вредную привычку. Отказ от никотина в любом возрасте в разы снижает риск развития онкологии.

*Помните, что даже пассивное курение* также является фактором риска для рака легких. Пассивное курение – это вдыхание дыма из сигарет или других табачных изделий, или дыма, который выдыхается курильщиком. Люди, которые подвергаются пассивному курению, поддаются воздействию тех же соединений, вызывающих рак, что и курильщики, хотя и в более низких количествах. Если Вы живете или работаете с курильщиком, нужно призывать его или её бросить вредную привычку или попросить курить на улице. Стараться избегать мест, где люди курят: бары и рестораны, ‒ искать места для некурящих.

Никотиновая зависимость, которая развивалась несколько лет, нелегко поддается лечению. Вы можете получить консультацию медицинского психолога по вопросам отказа от курения, позвонив на горячую линию по телефону +7 (987) 883-77-76.