

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Ежегодно в третий четверг ноября в мире отмечается Международный день отказа от курения. В 2023 году этот день выпал на 16 ноября.

В 1977 году американское онкологическое общество, изучив печальную статистику заболеваний раком, как следствие табакокурения, предложило отмечать Международный день отказа от курения.

Цель Международного дня отказа от курения – снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей, повысить осведомленность граждан о вреде курения. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки.

Согласно данным ВОЗ, курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

Согласно статистике, в России каждая 10-ая женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%.

Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.

В результате принятия Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», было запрещено курение на стадионах, школах, ВУЗах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака.

Несмотря на активную антипропаганду курения, значимость его пагубного влияния на здоровье понимают далеко не все.

Данные мониторинга подтверждают, что основные усилия в части борьбы с курением должны быть направлены не на освобождение от никотиновой зависимости, а на профилактику курения, в первую очередь – подросткового. При этом, как отмечает статистика, большинство курильщиков впервые пробуют табачную продукцию ещё в подростковом возрасте. Именно поэтому Международный день отказа от курения призван не только повлиять на самосознание тех, кто уже подвержен этому пагубному пристрастию, но и уберечь молодое поколение от желания начать курить, ведь влияние никотина на организм является чрезвычайно разрушительным и никогда не проходит бесследно.



Курение — одна из самых значительных угроз здоровью человека по данным Всемирной организации здравоохранения. Ежегодно табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить 8 миллионов.

Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний у онкологических больных и здоровых людей. Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных

заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью). Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов.

Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии. Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие. Если отказаться от курения, то спустя год после отказа риск развития сердечно — сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен риску того, кто никогда не курил.

Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет. Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояние кожи, вызванное курением.

Курение может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей. Женщины должны быть особенно осторожны, поскольку они чаще страдают от развития остеопороза, чем некурящие.

Курение повышает риск развития инсульта на 50%, что может привести к повреждению мозга и смерти.

В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

Кашель, простуда, хрипы и астма — только начало. Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

Учитывая негативное действие курения на все органы и системы организма, в том числе и формирование ХОБЛ, прекращение курения — единственно правильный шаг в предупреждении опасных заболеваний, сохранении здоровья.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться. Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

Конечной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от этих разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.

Ни одна из пагубных привычек не уносит столько здоровья, как курение табака.

Сила привычки к курению прогрессирует тем быстрее, чем меньше возраст начинающего курильщика.

Первая обязанность того, кто хочет стать здоровым, — очистить вокруг себя воздух. (Р. Роллан).

«Даже самое лёгкое курево способно довести лёгкие до тяжких последствий.»
Бирашевич В.

ЗАДУМАЙТЕСЬ НАСКОЛЬКО ОПАСНА ЭТА ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА!

ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БЕЗ ТАБАЧНОГО ДЫМА!



*Мы дышим
одним воздухом!*

**СПАСИБО,
ЧТО НЕ КУРИТЕ!**