

16 ноября – Международный день отказа от табакокурения



ВЫБЕРИ ЯРКУЮ ЖИЗНЬ, А НЕ ТЛЕНИЕ. ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ

Цель Дня отказа от курения – активные действия, способствующие снижению распространения вредной табачной зависимости. Это включает в себя борьбу против табакокурения во всех слоях общества и в первую очередь в среде врачей и медицинского персонала. Широкое информирование общества о вредном и пагубном воздействии табака на здоровье курильщика и окружающих его людей способно позитивно повлиять на самосознание множества курильщиков. Благодаря хорошей осведомленности населения о вреде курения для здоровья и доступных методах избавления от этой вредной привычки многие граждане стремятся избавиться от пагубной никотиновой зависимости.

В этом году концепция особо не изменилась, и девиз звучит довольно красноречиво: **«Табак – угроза для развития».**

Более 25 болезней ухудшаются под воздействием табака. Считается, что за год в мире из-за никотина умирает примерно 6 миллионов человек, включая пассивных курильщиков, кто пострадал из-за вторичного табачного дыма. ВОЗ прогнозирует, что при отсутствии должных мер к 2030 году количество умирающих из-за курения достигнет 8 миллионов человек ежегодно.

Если верить статистике все той же организации, то каждый второй курящий человек, в конечном итоге погибает из-за табака. Огромные силы ВОЗ направлены на то, чтобы оградить молодых людей от этой вредной привычки.

Статистические данные уверяют, что 40% населения РФ является курильщиками. В России каждый год от курения умирает примерно 300 тысяч человек. Курильщики умирают в 20 раз чаще от хронического бронхита. Рак легких отмечают в 96% случаев. Онкологические заболевания и болезни сердца часто поражают курящих.

Некоторые люди не осознают всей тяжести последствий от употребления табака для своего здоровья и здоровья своих детей. В связи с этим ВОЗ и ряд международных общественных и медицинских организаций, предлагают правительствам присоединившихся к этой борьбе стран защищать политику своего общественного здравоохранения от любых интересов табачной промышленности, принятие налоговых и ценовых мер по сокращению спроса на табачные изделия, законодательную защиту своих сограждан от воздействия табачного дыма, предлагаются прямые государственные регуляторные действия по контролю над составом табачных изделий и их публичному обнародованию, Повсеместное оказание квалифицированной помощи тем, кто решил избавиться от этой вредной привычки.

Облегчить тяжелые дни, когда организм будет отвыкать от никотина, если большой стаж курения, помогут специальные пластыри, таблетки, спреи. Правильное питание, включающее отказ от спиртных напитков и кофе. Занятия спортом и дыхательные упражнения. Следует попросить родственников и близких не курить, если они не захотят избавляться от

вредной привычки совместно. На замену перекурам должны прийти чашка зеленого чая, фрукты или прогулка.

В результате выбора правильного решения: ощущается прилив энергии; падает уровень холестерина в крови; у женщин появляются шансы родить здорового малыша; зрение становится лучше, поскольку после прекращения курения нормализуется состояние сосудов глазного дна; мужчины могут забыть об импотенции; иммунная система лучше начинает работать.

НЕ БУДЬТЕ ЗАВИСИМЫ ОТ ТАБАКА!

Использованы материалы:

<https://webplus.info/index.php?page=5&holiday=415&year=2017>

<http://sovets.net/12874-den-otkaza-ot-kureniya.html>