

ПРЕСС-РЕЛИЗ



ФБУН Хабаровский НИИ эпидемиологии и микробиологии Роспотребнадзора

Май 2018г.

Табачная зависимость - официально признанная болезнь, такая же как инфаркт или астма.

От болезней, вызванных курением табака, в мире ежегодно умирают около 6 миллионов человек. Как свидетельствует статистика, в России курят около 31-32% населения. Заядлыми курильщиками являются 48-50% мужчин, среди женщин курит каждая десятая. Курение и вызванные им заболевания ежегодно уносят жизни около 300 тысяч россиян.

В последние годы наше правительство приняло ряд мер, включая Федеральный Закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (23.02.2013 г.), призванных снизить потребление табачных изделий, однако далеко не все они оказались действенными.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. В этот день Всемирная организация здравоохранения призывает людей всей Земли не курить и с этого дня отказаться от курения навсегда.

**31 мая –
Всемирный
День
без табака**
**Девиз дня:
«Табак губит
сердце.
Выбирай
здоровье,
а не табак»**



Загаси сигарету, дыши свободно!!

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет. В итоге, курильщики со стажем 30 лет, употребляющие пачку сигарет в день, пропускают через свой организм около 150 кг никотина. Для сравнения — смертельная одноразовая доза составляет 60 мг, а для детей — ещё меньше. В невыкуренной сигарете содержится порядка 10 мг никотина, но через дым курильщик получает из одной сигареты порядка 0,533 мг никотина.

Никотин (это наркотик и сильный яд) обладает в три раза большей токсичностью, чем мышьяк. Когда никотин попадает в мозг, он предоставляет доступ к воздействию на разнообразные процессы нервной системы человека. Отравление никотином характеризуется: головной болью, головокружением, тошнотой, рвотой. В тяжёлых случаях потеря сознания и судороги. Хроническое отравление — никотинизм, характеризуется ослаблением памяти, снижением работоспособности.



Все мы знаем, что **курение это — бесспорный вред**. Нам напоминают об этом постоянно даже с упаковок самих сигарет, показывают жуткие последствия курения, а в некоторых странах специально нашли самый отвратительный цвет, чтобы в него перекрасить пачки сигарет. Тем не менее, у каждого курильщика есть своя причина, а то и несколько, почему он не может бросить курить. Кто-то верит в то, что так он снимает стресс, кто-то боится набрать вес, а некоторые и вовсе считают, что резкий отказ от курения опасен для здоровья. Правда ли это или мифы, но в любом случае, польза для здоровья при полном отказе от курения значительно превышает гипотетические временные неудобства. Только полный отказ от курения сможет улучшить здоровье. Согласно последним исследованиям **даже одна сигарета в день повышает риск развития инсульта и ишемической болезни сердца**. Безопасного уровня курения не существует.

Отказ от курения - это всегда перестройка организма, нагрузка на его системы, развитие синдрома отмены. Когда включается механизм очищения, все токсины из клеток тканей выбрасываются в кровь, где их содержание повышается в 2-3 раза. У некоторых заядлых курильщиков это может проходить тяжело, вплоть до обострения хронических заболеваний. Тем не менее отработаны методы постепенного отказа от табака даже при тяжёлых патологиях. Бросить курить - это значит отказаться от постоянной интоксикации организма. Сделать это никогда не поздно.