

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК



ФБУН Хабаровский НИИ эпидемиологии и микробиологии Роспотребнадзора

ноябрь, 2019 г.

Международный день отказа от курения отмечается каждый третий четверг ноября. Эта социальная дата возникла в 1977 году по инициативе Американского онкологического общества.

Цель Международного дня отказа от табакокурения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Благодаря хорошей осведомленности населения о вреде курения для здоровья и доступных методах избавления от этой вредной привычки, многие граждане стремятся избавиться от никотиновой зависимости.

Задача первичной профилактики — сделать не привлекательным табакокурение, привить навыки отказа (умения сказать: «НЕТ») от рискованного поведения, в первую очередь, у подростков и молодежи

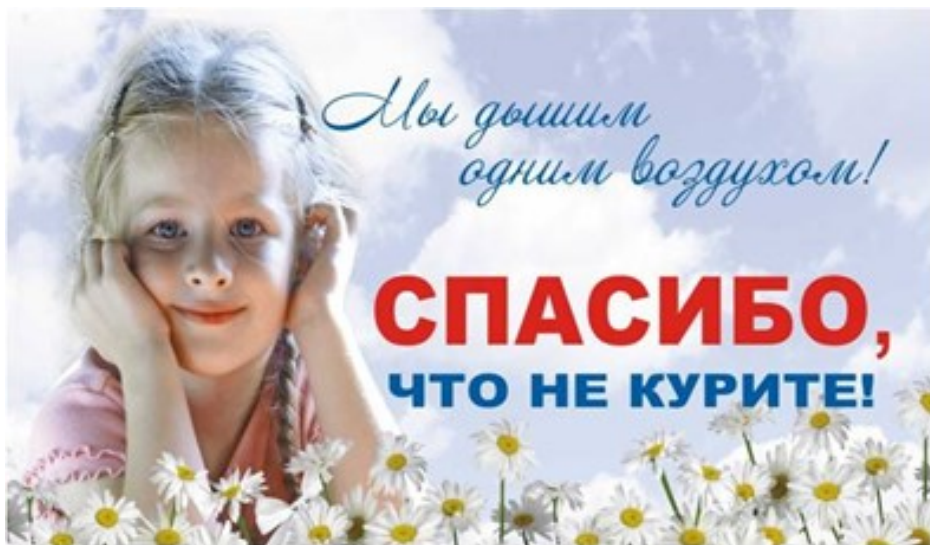
## 21 ноября —

### Международный день отказа от табакокурения

Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Почти половина детей регулярно дышат воздухом, загрязненным табачным дымом в местах общественного пользования. Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя.

Статистические данные уверяют, что 40% населения РФ является курильщиками. Курильщики умирают в 20 раз чаще от хронического бронхита. Рак легких отмечают в 96% случаев.



## Тем, кто собирается бросить курить, будут интересны следующие сведения:

1. Улучшение кровообращения наблюдается уже спустя 20 минут после последнего выкуривания сигареты.
2. Уровень кислорода в крови приходит к нормальным значениям через 8 часов.
3. Организм полностью освобождается от никотина через два дня. Но желание курить резко возрастает, так как организм уже привык к никотину и требует привычную дозу.
4. У человека, не курившего 48 часов, улучшается вкусовое восприятие.
5. Если человек не курил всего двое суток, у него обостряется обоняние, и он начинает улавливать тонкие ароматы, которые ранее были ему не доступны.
6. Никотин губительно действует на реснитчатый эпителий, который очищает дыхательные пути. Через три дня после отказа от сигарет этот эпителий восстанавливается.
7. Недельное воздержание от курения нормализует артериальное давление. Соответственно, снижается и риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.
8. Две недели без сигареты – и навязчивый кашель курильщика начинает понемногу сходить на нет.
9. В результате отказа от табака: ощущается прилив энергии; падает уровень холестерина в крови; у женщин появляются шансы родить здорового малыша; зрение становится лучше.

### По данным Всемирной организации здравоохранения:

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

— в России курит минимум каждая десятая женщина;

— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

\*\*\*\*\*

Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных жителей городов, зависимостью — 38%, неизлечимой болезнью — 9%, не смогли определить своего отношения к курению — 6% респондентов.

По мнению 12% респондентов бросить курить — легко, 56% считают, что это трудно, 4% считают, что — невозможно, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных пытались бросить курить, но в основном безуспешно. О существовании центров помощи в отказе от курения знают только 30% респондентов,



**ВЫБЕРИ ЯРКУЮ ЖИЗНЬ, А НЕ ТЛЕНИЕ.  
ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!**