



Ежегодно в 3-й четверг ноября отмечается Всемирный день отказа от курения.

В нашей стране дважды в год отмечаются дни, посвящённые отказу от курения. 31 мая – «Всемирный день без табачного дыма» и в 3-й четверг ноября – «Всемирный день отказа от курения». И это не случайно. В настоящее время всё чаще и чаще звучат призывы об отказе от курения. Телевидение, радио, средства массовой информации и даже упаковка сигаретной пачки вещает о том, что курение вредит здоровью.

Перед мировым сообществом поставлена задача - добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается всё интенсивнее и интенсивнее, ужесточаются меры по продаже табачных изделий, курения в общественных местах, выросла цена на сигареты, но проблема не исчезла. Нельзя сказать, что нет положительной динамики, но она ничтожно мала.

Каждый год огромное количество денег тратится на то, чтобы разъяснить вред курения, разработать новые методы избавления от зависимости и донести до населения уже существующие. В то же время, табачная индустрия тратит миллионы, чтобы провоцировать людей покупать больше, дороже и регулярнее. Но нельзя победить курение, с одной стороны отказываясь от него, а с другой – соблазняя им...

Поэтому выбор остаётся за каждым из нас – курить или не курить!

Потребление табака является основной отдельной предотвратимой причиной смерти в глобальных масштабах и в настоящее время является причиной смерти 10% взрослого населения в мире. Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит около 6 миллионов человеческих жизней. Более 600 тысяч человек из числа этих людей не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. К 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить более чем к 8 миллионам случаев смерти.



Российские тенденции: В России курение никогда не считалось чем-то предосудительным. Напротив, курение являлось признаком мудрости, осмысленности, «взрослости».

Между тем в результате курения в России умирает почти миллион человек в год. Даже ужесточение законов о курении, запрете перекуров в общественных местах, публикация страшных фотографий последствий курения на пачках, не способны переубедить настойчивых курильщиков.

Например, почти половина курильщиков считает курение всего лишь вредной привычкой. Типа, захочу – брошу, хоть завтра, хоть послезавтра, но лучше через месяц, а на самом деле в следующем году. Другие же прямо утверждают, что курение – это страшная, неизлечимая болезнь. Поэтому нужно расслабиться и получать удовольствие, все равно с курением ничего не поделаешь, болезнь то неизлечимая.

В настоящее время курят 34% россиян – из них 54% мужчин и 19% женщин. Однако есть и позитив — в 2009 году курили 41% россиян. По плану Минздрава, к 2020 году число никотинозависимых граждан сократится до 25%. Около 80% населения России подвергается ежедневному пассивному курению табака.

70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией.

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

Курильщики умирают в 20 раз чаще от хронического бронхита.

Рак легких в 96% случаев. Смертность от рака легких у курильщиков в 20 раз выше, чем у некурящих людей.

Язва желудка у курильщиков возникает в 10 раз чаще, чем у некурящих и т.д. Поэтому принимаются меры, направленные на ограничение курения и борьбу с ним.



Да, бросить курить нелегко. Известно, что никотин вызывает сильную зависимость, и все мы знаем людей, которые попытались бросить, но всего лишь через несколько месяцев снова начали курить. Это является проблемой для всех нас, и мы должны ею заниматься, так как знаем, что увеличение числа бросивших курить ведёт к снижению прогнозируемых смертей в течение ближайшего двадцатилетия.

Хорошей новостью является то, что можно обрести существенные преимущества для здоровья, бросив курить в любом возрасте. Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни, подобную той, что и никогда не курившие люди.

Несколько простых советов, как бросить курить.

Несколько важных моментов, которые станут опорой в нелегком деле:

- 1) Облегчить тяжелые дни, когда организм будет отвыкать от никотина, если большой стаж курения, помогут специальные пластыри, таблетки.
- 2) Правильное питание, включающее отказ от спиртных напитков и кофе.
- 3) Занятия спортом и дыхательные упражнения.
- 4) Следует попросить родственников и близких не курить при Вас, если они не захотят избавляться от вредной привычки совместно.
- 5) На замену перекурам должны прийти чашка зеленого чая, фрукты или прогулка.
- 6) Если вы не можете справиться с зависимостью самостоятельно, обратитесь в «Центры здоровья» где организована работа кабинетов по отказу от курения.

В общем, если вы еще курите, то откажитесь, превратите Международный День отказа от курения в целую жизнь.

Дополнительную информацию по профилактике табакокурения можно получить по следующим ссылкам:

Федеральный сайт Здоровая Россия

<http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/>

там же КЛУБ НИКОТИНОВОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

<http://www.takzdorovo.ru/mobile1/facts/?category=1227206>

сайт смоленского областного центра здоровья ОГАУЗ СОВФД

<http://takzdorovo67.ru/>

сайт о профилактике зависимостей, благотворительный фонд НАРКОМ

<http://www.narkom.info/>

Кабинет медицинской профилактики 2017г.