



Международный день отказа от курения

Существует два Международных дня отказа от курения. Первый проводится в каждый третий четверг месяца ноября. В 2017 году Международный день отказа от курения выпадает на 16 ноября.

Второй называется Всемирный день без табака, отмечается 31-го мая.

Целью Дня отказа от курения является активные действия по способствованию в снижении распространения вредной табачной зависимости. Это включает в себя борьбу против табакокурения во всех слоях общества. 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.

С целью борьбы с вредной привычкой в некоторых странах под запретом реклама сигарет. Проводятся многочисленные акции, призванные указать людям на то, как опасно

воздействие табака на здоровье. В аптеках появляются заменители, а на пачках сигарет печатают страшные картинки о вреде курения.

Международный день против курения имеет определенный девиз, девиз Всемирного дня без табака 2017 г. - "Табак – угроза для развития".

Российские тенденции: По данным опроса ВЦИОМ, в настоящее время курят 34% россиян - 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%. Ежегодная смертность от болезней, связанных с курением, в РФ составляет до 300 тысяч человек в год. Около 80 процентов 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.

Частая причина смерти среди курильщиков - рак легких, хронический бронхит, ишемическая болезнь сердца. Курильщики умирают в 20 раз чаще от хронического бронхита.

Смертность от рака легких у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих.

Язва желудка у курящих возникает в 10 раз чаще, чем у некурящих.

Советы, 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, спреи.

2) Правильное питание, включающее отказ от спиртных напитков и кофе.

3) Занятия спортом и дыхательные упражнения.

4) Следует попросить родственников и близких не курить, если они не захотят избавляться от вредной привычки совместно.

5) На замену перекурам должны прийти чашка зеленого чая, фрукты или прогулка.

Будьте здоровы!

