

## 21 ноября - Международный день отказа от курения

Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, от 30% до 45% процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака.

Цель Международного дня отказа от курения – 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.



Борьба с курением идет во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре в некоторых городах существуют целые «некурящие» кварталы. В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков. Существует запрет на производство некоторых видов табачных изделий, например, особо крепких или сигарет без фильтра. Многие производители строят свои заводы за рубежом без права реализации на родине.

**После отказа от курения** уменьшается риск возникновения рака легких, риск развития инсульта головного мозга, риск возникновения коронарной болезни сердца.

В конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать. Происходит это из-за нормализации тонуса кровеносных сосудов и из-за выведения из организма угнетающих функцию легких углекислоты (диоксид углерода) и угарного газа (монооксид углерода).

Через 2-3 дня после отказа от курения человек начинает лучше различать вкусы. Образующиеся во вкусовых органах и легко разрушаемые ферменты и белки уже не подвергаются негативному воздействию. Кроме того, без никотина быстрее проходит возбуждение до головного мозга от рецепторной клетки.

Одновременно с улучшением вкуса у человека, отказавшегося от курения, улучшается обоняние. Улучшение происходит из-за нормализации функции эпителиальных ворсинок, находящихся в гортани, носу и бронхах.

Через неделю, после того как человек бросит курить, вернется здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта, а также неприятный запах от волос и кожи.

Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом и испытывать физические нагрузки.

Улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле.

Еще одно положительное последствие отказа от курения – финансовая выгода. Ежедневные расходы на сигареты и иные траты связанные с курением, – еще один хороший повод отказаться от этой пагубной привычки.



**Откажись от сигарет!**

**Ты в спортзал возьми билет!**

**Закаляйся, обливайся,**

**Физкультурой занимайся!**

**Летом - бег и обтиранья,**

**В проруби зимой нырянья.**

**Круглый год дружить со спортом -**

**Лучше, чем курить, бесспорно!**



**Курить не стильно,  
живи мобильно!**





Всемирный день некурения проводится ежегодно в 3-й четверг ноября по инициативе Международного союза борьбы с раком, поэтому он посвящается профилактике онкологических заболеваний.

*На сегодняшний день табакокурение занимает первое место среди причин, приводящих к развитию злокачественных опухолей. Употребление табака становится причиной около 1,5 миллионов случаев смерти от рака ежегодно. Злоупотребление табаком приводит к раку легких, гортани, полости рта, поджелудочной железы, мочевого пузыря, желудка, печени, почек и другим формам рака.*

## Отказ от курения - самое перспективное направление профилактики онкологических заболеваний

Табакокурение является основной предотвратимой причиной развития рака во всем мире. Табак содержит никотин - вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к курению.

В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных (вызывающих рак) веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся в твердой фракции табачного дыма (смоле).

## Профилактика рака легкого

- ▲ Ежегодные флюорографические обследования;
- ▲ Отказ от курения;
- ▲ Тщательно лечение воспаления легких, ОРВИ, гриппа;
- ▲ При наличии хронических заболеваний легкого следует регулярно наблюдаться у специалистов;
- ▲ Уменьшение контакта с вредными веществами (асбест, нефтепродукты, химикаты).



## Причины бросить курить:

- \* Улучшение здоровья;
- \* Экономия собственных средств;
- \* Дополнительная энергия в спорте и на работе;
- \* Предотвращение преждевременного старения организма;
- \* Снижение уровня стресса;
- \* Белизна зубов;
- \* Улучшения вкуса и запаха;
- \* Здоровье и благополучие Вашей семьи и детей.



## КОГДА БРОСАЕШЬ КУРИТЬ...

- ▲ Через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
- ▲ Через 48 часов к норме приходят обоняние и вкус;
- ▲ Через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление и головная боль;
- ▲ Через 6 месяцев проходят бронхиты, восстанавливается сердечный ритм;
- ▲ Через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;
- ▲ Через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Пассивное курение повышает риск возникновения рака легкого на 30%, также увеличивается риск развития заболеваний лёгких.

По данным социологических исследований, проведённых в нашей республике, более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими дома, в гостях, на работе, тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Наиболее часто сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта.

Курить или не курить в собственной квартире – безусловно, выбор каждого. Но курить в общественных местах – это значит подвергать окружающих риску, чуть ли не большему, чем для самого курильщика.

