

# Всемирный день отказа от курения

Курение табака - самая распространенная вредная привычка в мире. В России от этого пагубного пристрастия каждый год умирает около 400 тысяч человек, а согласно статистике, во всем мире - 6 миллионов человек. Неутешительные данные сподвигнули ВОЗ создать особый день, направленный на борьбу с курением, - Всемирный день без табака. Планировалось, что благодаря данному мероприятию количество курящих людей значительно сократится. Обилие курящих в России обуславливается низкой стоимостью табачных изделий, их доступностью в сравнении с другими странами мира. Несмотря на все ограничения в продаже возраст курильщиков "помолодел" - все чаще можно встретить на улицах подростков с сигаретой в зубах.



История Изначально организовать антитабачный день решили на Западе. В 1977 году Американское онкологическое общество выдвинуло законопроект, согласно которому каждый третий вторник ноября считался Всемирным днем отказа от табакокурения. В связи с тем, что число курильщиков по всей планете стало расти, спустя 11 лет на 42 съезде ВОЗ вышло постановление о новой дате, знаменующей собой Всемирный день без табака. Благодаря проводимым акциям каждый год любой желающий может бросить курить, получив поддержку от единомышленников. Дата проведения Всемирного дня отказа от курения

Последний день весны - отличное время для кардинальных перемен в жизни. Наступает лето, природа цветет и благоухает, хочется дышать полной грудью. 31 мая не зря было выбрано датой празднования ежегодного дня отказа от табачной зависимости, ведь именно в это время каждый особенно сильно желает сбросить оковы отягощающей вредной привычки.

## С 4 по 10 декабря проводится Неделя профилактики потребления никотиносодержащей продукции.

Цель недели: снижение уровня потребления табака как среди взрослого населения, так и среди подростков

### ОПАСНОСТЬ ТАБАКОКУРЕНИЯ

Печальная статистика показывает, что Россия является одной из самых курящих стран. Согласно показателям и наблюдениям специалистов, процент смертности от потребления табака гораздо превышает количество смертей от хронических и приобретенных заболеваний. Наибольшую опасность табачный дым представляет для детей и беременных женщин. Вещества, входящие в его состав провоцируют развитие кислородного голодания, астмы,



аллергических реакций, недоношенности, внутриутробной гибели плода, ранних родов, умственных и физических недостатков. Дети, чьи матери курили на протяжении всей беременности, при рождении имели недостаток в весе, отклонения в развитии, а также предрасположенность к вирусным заболеваниям и слабую иммунную защиту.

Употребление табака, преимущественно у женщин, вызывает развитие раннего климакса, бесплодность, а также провоцирует старение кожи: на лице курильщицы больше морщин и пигментных пятен, чем у некурящей женщины.



Всемирный день без табака отмечается ежегодно для того, чтобы спасти нынешнее поколение и обезопасить будущее от никотиновой зависимости. В первую очередь, женщин и детей, так как здоровье нации напрямую зависит от здоровья слабой половины человечества.

### **БОЛЕЗНИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ КУРЕНИЕМ**

Никотин и другие вредные вещества, входящие в состав сигарет, обладают быстрым всасыванием. Они угнетающе действуют на нервную систему, органы дыхания, кроветворения и зрения. Табакокурение вызывает следующие заболевания: рак гортани и легких, астму, гипертонию, ишемическую болезнь сердца, инсульт, инфаркт, глаукому. Среди курящих мужчин отмечается значительное снижение либидо и, как следствие, импотенция.

### **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА. МЕРОПРИЯТИЯ**

Ежегодно 31 мая по всему миру проводятся специальные акции, предоставляющие людям наглядную информацию о вреде табакокурения и последствиях никотиновой зависимости. Всемирный день без табака преследует несколько целей - помочь курильщикам отказаться от пагубной привычки и поддержать их, а также предотвратить курение среди детей и подростков



В этот день СМИ информируют людей о начале мероприятий, власти организуют и контролируют различные массовые эстафеты и кроссы. Согласно поручениям ВОЗ, на радио и телевидении выступают врачи с информацией о болезнях, провоцируемых табакокурением. Также желающим раздаются листовки, на которых наглядно изображены последствия употребления табака. Проводится Всемирный день без табака в библиотеке, в каждом учебном и медицинском учреждении. В школах и поликлиниках создаются специальные "Уголки здоровья", где каждый может ознакомиться со строением дыхательной

системы человека, а также узнать, как именно никотин воздействует на организм.

Название мероприятия "Всемирный день без табака" подразумевает собой не только борьбу с курением, но и оздоровление нации, поддержку юношеского и детского спорта, а также помощь людям, столкнувшимся с никотиновой зависимостью и желающим от нее избавиться. На базе лечебно-профилактических заведений создаются "горячие линии", позвонив на которые человек может получить бесплатную консультацию по поводу избавления от тяги к курению. Звонки производятся анонимно.

<http://fb.ru/article/231730/kogda-otmechayut-vsemirnyiy-den-bez-tabaka#image1135249>