**21 ноября - Международный день**

**отказа от курения**

**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, в том числе и Россия.**

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.

**Только цифры:**

·        При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

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

·        Каждые шесть секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

·        В России курильщиков в среднем вдвое больше, чем в остальном мире – 63% мужчин, 25% женщин.

·        По количеству курящих подростков РФ занимает печальное первое место – постоянно дымит 33% несовершеннолетних.

·        Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России,

·        Курение убивает больше людей, чем СПИД, наркомания, предумышленные убийства (*включая суицид*) и дорожно-транспортные происшествия, вместе взятые.

·        Курение матери во время беременности ответственно за множество проблем детского возраста – включая синдром внезапной смерти младенцев (*СВСМ*).

·        Из ста человек, выкуривающих в день до пятнадцати сигарет, десять умрут от онкологических заболеваний.

·        Примерно 15% смертей ежегодно связано с ишемической болезнью сердца и /или инсультом. Это примерно 8 миллионов человек в год. 70% среди этих умерших  курили или курили и употребляли алкоголь.

·        Всего в мире живут чуть более миллиарда человек, которые являются курильщиками. Сюда не включены те, кто находится в стадии бросания, а также те, чей «стаж» курения менее полугода.

·        В среднем каждый курильщик сокращается свою жизнь на 18 лет.

·        В России каждый курильщик за каждые 10 лет курения «прокуривает» одну машину среднего класса.  Это, например,  Mazda6, Ford Focus, Chevrolet Lacetti, Skoda Octavia, Audi A4.

**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.

Установлено, что до 90% людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России — 11 лет. В седьмых-восьмых классах систематически курят 8-12 процентов учеников, в девятых-десятых — уже 21-24 процента. Американские исследователи утверждают, что именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удается избавиться от никотиновой зависимости.  
            Пассивное курение не менее опасно — оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

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.  
             Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие горожане стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.   
             После введения в России в действие федерального закона «Об ограничении курения табака « (июль 2001 года, с последующими изменениями и дополнениями в декабре 2002 и ноябре 2004 года) в стране появились позитивные изменения. По данным последних социологических исследований, число курильщиков снижается.

**Благоприятные последствия отказа от курения**

·                    **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, вернётся 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.

Если Вы еще не отказались от пагубной привычки, посчитайте, во сколько Вам обходится никотиновая зависимость на [калькуляторе курильщика](http://ria.ru/infografika/20091119/194497431.html). Возможно, это станет еще одним веским доводом в пользу отказа от курения и сохранения Вашего здоровья и здоровья Ваших близких.



**Почему стоит отказаться от курения? Цитаты**

Табак временно усыпляет горе, но ослабляет энергию. - Оноре де Бальзак.

1. Курение не совместимо с творческой работой — от него тупеешь. - Гете.
2. Привычки притупляют остроту и точность наших суждений. - Мишель Монтень.
3. Курение ослабляет ясность и силу мысли, делает неясным ее выражение. - Лев Толстой.
4. Табак — это очень дешевый и мягкий наркотик, тяжелый последствия употребления которого проявляются не сразу — это и создает иллюзию безвредности. - Доктор медицинских наук В. Бахур.
5. Любой курящий должен осознавать и понимать, что травит не только себя, но и окружающих . - Н.Семашко.
6. Злоупотребление табаком и вином сильно вредит нервной системе. - А. Богомолец.
7. Когда курильщику захочется курить, он с легкостью найдет табак, который сам от себя спрятал. - В.Вересаев.
8. Табак препятствует нормальному росту и развитию курящей молодежи;
9. Все сорта табака ядовиты — они разрушают здоровье человека;
10. Табак вреден для взрослых, а для подростков и детей, чей организм не вполне развит, он вреден вдвойне;
11. Первый глоток дыма, как и первая рюмка будущего алкоголика, - самый опасный. - Доктор медицинских наук Б.Сигал.
12. Ни одна пагубная привычка не влияет на здоровье настолько пагубно, как табакокурение;
13. Чем меньше возраст начинающего курильщика, тем быстрее прогрессирует привычка;
14. Организм ребенка очень чувствителен к табачному дыму. - Доктор медицинских наук Л. Орловский.
15. Курение является основной причиной развития [рака легких](http://ne-kurim.ru/glossary/rak-legkih/). - Академик Л. Серебров.
16. Если бы я не курил, прожил бы на 10 — 15 лет больше. - С. Боткин.
17. Табак — это первый фактор смертности в современном обществе, опережающий и рак, и автомобильные катастрофы. - Французский ученый Морис Тубиан.
18. Поколения курильщиков обречены на вымирание — именно поэтому борьба с курением должна быть делом всего общества. - русский ученый С. Тормозов.
19. Курильщик бросит вредную привычку только на том свете. - Георгий Александров.
20. Сигарета убивает, если пользоваться ей правильно. - Слоган противников курения в Америке.
21. Цитаты приведены с сайта<http://ne-kurim.ru/>