

21 ноября 2019 года – Международный день отказа от курения

Международный день отказа от курения отмечается ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Курение вредит здоровью, но часть населения продолжает сохранять пристрастие к этой вредной привычке. Образ курящих взрослых остается примером для детей и подростков.

Курение оказывает пагубное влияние на все системы организма, принося наибольший вред нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной системам, а также является фактором, провоцирующим появление раковых опухолей. У беременных женщин табачный дым приводит к рождению ребенка с низкой массой тела. Употребление табака является ведущей предупреждаемой причиной смертности в мире, от которой ежегодно умирают более семи миллионов человек. Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость.

При вдыхании курильщиком дыма вместо кислорода, так необходимого его организму, кровь насыщается окисью углерода, кровоснабжение головного мозга затрудняется, движение нейронов практически парализуется.

Составные части табачного дыма всасываются в кровь и достигают клеток головного мозга. Сначала они повышают активность клеток мозга, и это состояние воспринимается курильщиком как освежающий приток сил, но через некоторое время это состояние проходит, и, чтобы его снова ощутить, человек тянется за новой сигаретой, и постепенно человек становится зависим от сигареты.

В случае резкого прекращения курения у человека, привыкшего к курению, наблюдается головная боль, колебание артериального давления, боль в области сердца, желудка, отмечается повышенная потливость, слабость, вялость, нервозность, подавленность.

Более половины населения ежедневно подвергаются пассивному курению. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию. Кроме того, табачный дым является сильнейшим аллергеном.

К сожалению, большинство людей начинают курить с молодости. Большинство молодёжи считают, что курение – это модно, «круто», курящий человек выглядит более взрослым. Но даже от выкуривания одной сигареты снижаются память и работоспособность, а значит курение не поможет успокоиться или сосредоточиться. Зачастую молодые люди уверены, что

бросить курить легко, но на самом деле не всем удастся избавиться от никотиновой зависимости. Растет количество курящих женщин.

Ошибочным является мнение, что возможно защититься от воздействия канцерогенных смол, используя более «легкие» сигареты, или предохранить организм, выкуривая сигареты с фильтром. Ведь разница в содержании вредных смол между «крепкими» и «легкими» сигаретами слишком мала.

Единственно верный путь, ведущий к избавлению или уменьшению вреда, наносимого здоровью пагубной привычкой, – отказ от курения.

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. Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие: 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.

Когда человек бросает курить:

- прекращается поступление в организм более, чем 4000 токсичных веществ, в том числе никотина, окиси углерода, смол,
- пульс начнет приходить в норму; уже на следующее утро у бывшего курильщика кровь насытится кислородом;
- постепенно уровень угарного газа в крови снизится до нормы, а нервная система начнет привыкать к тому, что никотиновой подпитки больше не предвидится;
- начинают нормально функционировать рецепторы;
- постепенно прекращается спазм мелких бронхов и возможность свободно дышать позволит лучше насытить органы и ткани кислородом, улучшится сон, кожа приобретет здоровый оттенок.

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

Отказ от курения становится экономически выгодным фактором для человека и его семьи – не требуется тратить денежные средства на приобретение табачных изделий, на восстановление здоровья, а также не будет риска оказаться нарушителем статей ФЗ-15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» с последующими штрафными санкциями.

Международный день отказа от курения



Международный день отказа от курения – день, когда еще раз мы все должны задуматься о своем здоровье, о здоровье наших детей, о том, что нужно жить без табака. Давайте скажем сигарете «Нет!»