

# 17 ноября - Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

– в мире 90% смертей от рака легких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

– каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

– в России курит минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов – 53% юношей и 28% девушек;

– заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

– курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

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.

Табак – одна из величайших угроз здоровью, с которой столкнулось человечество. Каждый день в мире умирают от заболеваний, связанных с курением – 750 человек. В России курит более 50 % мужчин и каждая десятая женщина.

Табачный дым содержит практически всю таблицу элементов Менделеева, в том числе и радиоактивный полоний. При горении температура сигареты достигает 300 градусов. Именно при такой температуре образуются канцерогенные вещества, т.е. соединения вызывающие развитие раковых заболеваний. Вот почему в 98% случаев раком легких страдают курильщики. Вдумайтесь в эту цифру!

Сигареты убивают больше, чем СПИД, алкоголь, автокатастрофы, самоубийства, наркотики и пожары вместе взятые.

Попадая в дыхательные пути, никотин разрушает ткань легкого, приводя к необратимым изменениям, проявляющимся нарастающей одышкой и приводящим к смерти.



Появившаяся охриплость голоса, кашель с мокротой и прожилками крови, боли и першение в горле на фоне «курения со стажем» являются поводом к немедленному обращению к врачу. Помимо прямого действия на легочную ткань никотин сужает сосуды, тем самым ухудшая доставку крови, а с ней и кислорода к тканям, повышает вязкость крови. Именно это является одним из факторов развития сердечно-сосудистой патологии – ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, нарушений сердечного ритма. По этой же причине женщины и так в первую очередь подверженные варикозному расширению вен нижних конечностей могут значительно усугубить эту проблему курением. Мужчинам же более знакомы боли в икроножных мышцах при ходьбе как проявления облитерирующего атеросклероза нижних конечностей, что при продолжении курения может привести к ампутации ног.

Сейчас все больше девушек и женщин приобщаются к табакокурению. А ведь это легкомысленное поведение легко превращается в преступное, если курящая женщина ожидает

ребенка. Известно, что основные органы и системы будущего человека формируются в первые 12 недель беременности. Никотин из крови матери попадает в кровь плода и резко ухудшает его питание, сужая кровеносные сосуды. Поскольку организм плода еще не может самостоятельно обезвреживать токсические вещества, которые поставляет ему курящая мать – у таких детей нередко развиваются такие тяжелые заболевания как умственная и физическая отсталость, недоразвитие сердца, мозга, печени, легких, кровеносной системы, а также различные уродства и выкидыши

Задумайтесь, стоит ли подвергать себя такой опасности?