

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?

Трезвость – это свобода!

В 1913 году, по инициативе служителей Православной Церкви, был проведен первый Российский День трезвости. Решением Святейшего Синода от марта 1914 года было принято ежегодное празднование Всероссийского Дня трезвости – 11 сентября (по новому стилю). Дата была выбрана не случайно – в этот день православные христиане отмечают день Усекновения главы святого Пророка Иоанна Предтечи, во время которого следует соблюдать строгий пост.

В России в эти дни закрывались все винные лавки и прекращалась продажа алкогольных напитков. В православных храмах проводились крестные ходы и читались воззвания о важности и значимости трезвого образа жизни. В городах и селах проходили чтения, лекции, сбор пожертвований, раздача антиалкогольной литературы.

Сейчас в нашей стране только по официальной статистике 2 миллиона человек страдают синдромом зависимости от алкоголя. Происходит тяжелая духовная деградация населения и утрата

интеллектуального потенциала российского общества.

Алкоголизация и наркомания всё более распространяется в среде подрастающего поколения. Звучат страшные цифры – каждый год 700 тысяч россиян умирает от причин, так или иначе связанных с алкоголем. Отравления занимают здесь сравнительно небольшую долю, большая часть умирает от болезней, вызванных алкоголем, в первую очередь инфарктов. Множество убийств и самоубийств, дорожно-транспортных аварий и смертей на производстве происходит именно из-за алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя обуславливает 68% смертей от циррозов печени и 60% смертей от панкреатитов, 23% смертей от сердечно-сосудистых заболеваний.

Этиловый спирт оказывает повреждающее влияние на будущее потомство. При алкоголизме матери алкогольный синдром плода формируется у 43,5% детей, при алкоголизме обоих родителей доля детей с алкогольным синдромом плода возрастает до 62%. Пьянство калечит жизни людей, лишает из здоровья, семьи и рассудка. Вот почему возрождение Всероссийского Дня трезвости, которое происходит по всей России, так важно.

Разумный и осознанный выбор трезвого образа жизни – одна из основных задач, стоящих перед современным обществом.

В рамках проведения Всероссийского Дня трезвости в нашем учреждении на базе Республиканского Центра медицинской профилактики будет проведен «круглый стол», планируется обсудить проблемы злоупотребления алкогольными напитками, последствия данной пагубной привычки, меры профилактики и борьбы с недугом.

Для всех желающих ознакомиться с проблемой алкоголизма мы подготовили тест на наличие алкогольной зависимости, брошюры и буклеты, где красной нитью проходит мысль: любой народ, желающий быть самобытным и развивающимся, должен претворять в жизнь политику трезвления, полного отказа от алкоголя, табака, наркотиков. Если нет, то он угасает или исчезает.

Трезвость – это свобода от алкоголизма и никотиновой зависимости, это будущее нашего народа, иного будущего у нас нет!

Тест на наличие алкогольной зависимости

Ответьте «Да» или «Нет»:

1. Прогуливали ли Вы работу в связи с употреблением алкоголя?
2. Стала ли Ваша семейная жизнь несчастливой в связи с употреблением алкоголя?
3. Вы пьете потому, что Вы застенчивы?
4. Повлияло ли употребление алкоголя на Вашу репутацию?
5. Были ли у Вас финансовые затруднения в связи с употреблением алкоголя?
6. Есть ли у Вас тенденция общаться с компаньонами, когда Вы пьете?
7. Когда Вы пьете, становится ли для Вас безразличным благополучие Вашей семьи?
8. Снизились ли Ваши амбиции в связи с употреблением алкоголя?
9. Хотите ли Вы выпить «утром после»?
10. Есть ли у Вас проблемы со сном в связи с употреблением алкоголя?
11. Снизилась ли Ваша эффективность с момента употребления Вами алкоголя?
12. Угрожало ли то, что Вы пьете Вашей работе или делу?
13. Пьете ли Вы для того, чтобы убежать от беспокойств, тревог и проблем?
14. Пьете ли Вы в одиночестве?
15. Случался ли с Вами полный провал памяти в результате употребления алкоголя?
16. Обращались ли Вы к врачу в связи с употреблением алкоголя?
17. Пьете ли Вы для повышения уверенности в себе?

18. Находились ли Вы когда-нибудь в больнице или каком-то другом заведении (социальном институте) из-за употребления алкоголя?
19. Чувствовали ли Вы когда-либо раскаяние после употребления алкоголя?
20. Возникает ли у Вас сильное желание выпить в определенное время каждый день?

Если Вы ответили «Да», по крайней мере, на 3 вопроса, у Вас есть основание беспокоиться о том, что алкоголь может стать Вашей личной проблемой.

Если Ваш ответ «Нет» на все вопросы- примите искренние поздравления!
