

## 16 ноября – Международный день отказа от курения

Международный день отказа от курения отмечается ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира. В этом году это - 16 ноября. Это день был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году, в Российской Федерации этот день проводится с 1992 года.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире 90% смертей от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Врачи считают, что курение способствует развитию по меньшей мере 25 болезней. Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик. В России курит минимум каждая десятая женщина, заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин, а среди старшеклассников и студентов - 53% юношей и 28% девушек. Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. 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 в совокупности с другими канцерогенными веществами - главная причина возникновения рака.

Зависимость от табака признана одной из самых распространённых эпидемий за всю историю человечества – никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Это означает, что 650 миллионов людей из 1,3 миллиарда курильщиков умрёт преждевременной смертью. Большинство курильщиков хочет отказаться от табака, но, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

Для людей смертельная доза никотина - 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов никотина и не умирает сразу только потому, что вводит его небольшими дозами.

Курение увеличивает риск развития тяжелых респираторных и сердечно-сосудистых заболеваний. Врачи напрямую связывают развитие хронического бронхита и

хронических заболеваний легких с курением. Более 60% некурящих минимум час в неделю вынуждены дышать воздухом, отравленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками.

Курящий человек сам ограничивает свои физические и умственные возможности, что становится причиной социальной неуспешности. Бесконечные нелады со здоровьем также подрывают материальное благосостояние, приводя если не к финансовым проблемам, то к снижению уровня жизни точно.

Особую тревогу вызывает тот факт, что в процесс потребления табака вовлекаются дети и женщины. На их здоровье курение оказывает более пагубное воздействие, чем на взрослого мужчину. Важно знать и то, что если женщина не курит, но муж ее курящий, то это является практически тем же, что и употребление никотина ею самой. Вероятность развития рака легких у курящих женщин в 2,5—5 раз больше, чем у некурящих. Доказано влияние курения на возникновение рака женской половой сферы. У курящей женщины имеется большой шанс остаться бесплодной. **Курение в период беременности** повышает вероятность выкидыша или рождения мертвого ребенка.

Отравляющее действие никотина и других веществ табака, попадающих к плоду, приводит к его замедленному развитию. Родившись в среднем на 200 граммов легче, младенец бывает ослаблен, чаще болеет и отстает в развитии по сравнению со своими сверстниками. Отставание в физическом и умственном развитии наблюдается и в последующие годы.

Чем раньше произойдет отказ от курения, тем быстрее начнет восстанавливаться организм, и можно - как минимум - не ожидать ухудшения здоровья в связи с курением. Но лучше всего - не начинать курить. Не надо проводить рискованные эксперименты со своим здоровьем.