

## **Международный день отказа от курения ежегодно отмечают в третий четверг ноября – 2021-м этот день выпадает на 18 число**

Никотиномания, или зависимость от табака, признана за всю историю человечества одной из самых распространенных эпидемий, которая стоит с наркоманией и алкоголизмом в одном ряду.

### **Международный день отказа от курения**

Праздник, установленный 44 года назад Американским онкологическим обществом, проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), которая приняла Конвенцию по борьбе против табака в 2003-м. К Конвенции присоединились 180 стран, в том числе и Грузия.

Цель Международного дня отказа от курения - обратить внимание общественности на огромный вред табачной зависимости, вовлечь в борьбу с курением врачей всех специальностей, проводить профилактические и просветительские мероприятия.

## **Международный день отказа от курения**

- третий четверг ноября



Курение – один из самых значимых факторов риска развития онкологических, сердечно-сосудистых, лёгочных заболеваний и др.

**Бросить курить не просто, но можно!**

Обращайтесь в центры здоровья, кабинеты (отделения) медицинской профилактики поликлиник по месту жительства.

**РЯДОМ ЖИВУТ НЕКУРАЩИЕ ЛЮДИ И ДЕТИ: ПОЖАЛУЙСТА, УВАЖАЙТЕ ИХ ПРАВО НА ЧИСТЫЙ ВОЗДУХ, ПРИГОДНЫЙ ДЛЯ ЖИЗНИ!!!**

**НЕ КУРИТЕ!**



## Статистика и факты

Табак - единственный легальный продукт, от которого умирает половина людей, регулярно его употребляющих.

По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, ежегодно умирает более 8 миллионов человек.

Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

При сохранении существующих тенденций к 2022 году никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десяти миллионов человек.

Из 1,3 миллиарда курильщиков в мире 80% – жители стран с низким и средним уровнем дохода.

По данным ВОЗ: в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением.

Смертность от рака легких у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

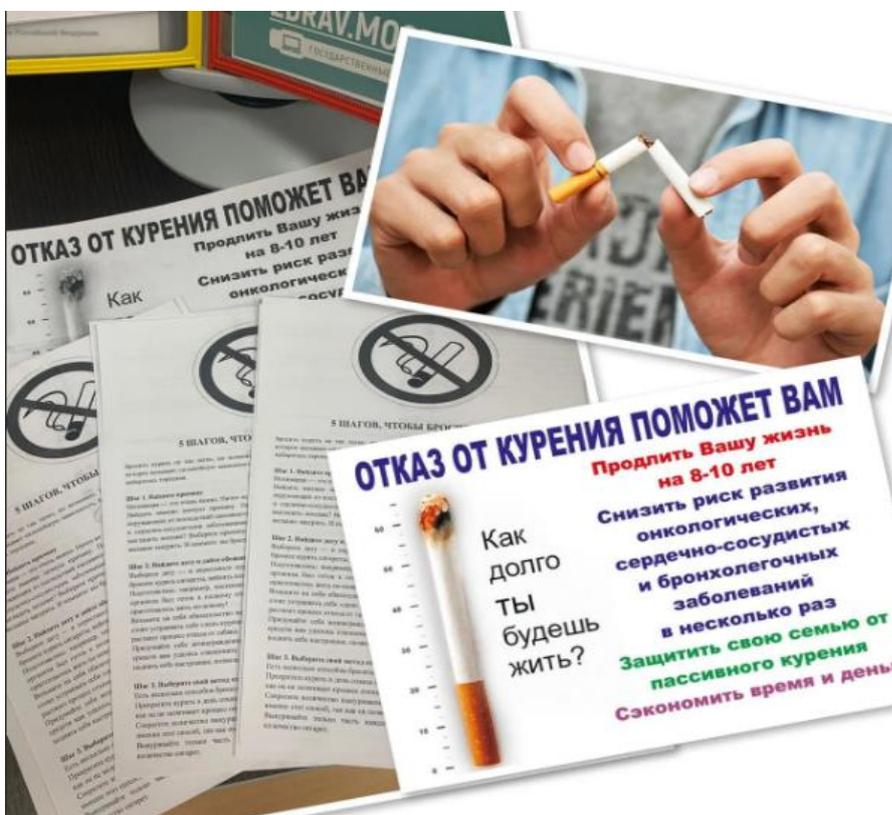


## Борьба с курением

История табака в мире насчитывает уже три тысячи лет, а активная борьба с курением на международном уровне началась только в прошлом веке.

Государство Бутан первым запретило курение в общественных местах - запрет, введенный в XVII веке, работает по сей день. В 2004 году правительство законодательно запретило курение, повсеместную продажу и импорт табака. Некоторые послажки существуют лишь для иностранных туристов.

В целом в 140 государствах мира приняты законы, ограничивающие курение. В некоторых городах Сингапура существуют целые "некурящие" кварталы. В Америке отдельные фирмы отказываются брать на работу курильщиков.



# ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

## 5 ПРИЧИН БРОСИТЬ КУРИТЬ



### ЧТОБЫ ЭКОНОМИТЬ ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ

В год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысяч рублей



### ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ РИСКА ДЛЯ ЖИЗНИ

Опасно курить на ходу, за рулем, дома – все это отвлекает внимание и приводит к непредвиденным проблемам



### ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ

– список заболеваний, к которым может привести курение, насчитывает более 15 пунктов, и лишь малая часть из них – лечится



### ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ

Курение вызывает пожелтение зубов, ногтей и кожи, увеличивает число морщин и приводит к синдрому «лицо курильщика»



### ЧТОБЫ СПАСТИ ТЕХ, КТО ВАС ОКРУЖАЕТ

600 000 человек в мире ежегодно умирают от болезней, вызванных последствиями пассивного курения

# КОГДА ВЫ БРОСИТЕ КУРИТЬ...

...через 20 минут

ПОСЛЕ ПОСЛЕДНЕЙ СИГАРЕТЫ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ НОРМАЛИЗУЕТСЯ, ВОССТАНОВИТСЯ РАБОТА СЕРДЦА

...через 8 часов

НОРМАЛИЗУЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В КРОВИ

...через 2 суток

УСИЛИТСЯ СПОСОБНОСТЬ ОЩУЩАТЬ ВКУС И ЗАПАХ

...через неделю

УЛУЧШИТСЯ ЦВЕТ ЛИЦА, ИСЧЕЗНЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ОТ КОЖИ, ВОЛОС, ПРИ ВЫДОХЕ

...через месяц

СТАНЕТ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ, ПОКИНЕТ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ПЕРЕСТАНЕТ БЕСПОКОИТЬ КАШЕЛЬ

...через полгода

УЛУЧШАТСЯ СПОРТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ - НАЧНЕТЕ БЫСТРЕЕ БЕГАТЬ, ПЛАВАТЬ, ПОЧУВСТВУЕТЕ ЖЕЛАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

... через 1 год

РИСК РАЗВИТИЯ КОРОНАРНОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА СНИЗИТСЯ НАПОЛОВИНУ ПО СРАВНЕНИЮ С КУРИЛЬЩИКАМИ

...через 5 лет

РЕЗКО УМЕНЬШИТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ УМЕРЕТЬ ОТ РАКА ЛЕГКИХ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, КТО ВЫКУРИВАЕТ ПАЧКУ В ДЕНЬ!



