Международный день отказа от курения

18 ноября 2021 года

В 1977 году американское онкологическое общество, изучив статистику заболеваний раком как следствие табакокурения, предложило отмечать Международный день отказа от курения.  
Этот день приходится на каждый третий четверг ноября, в 2021 году – это 18 ноября.  
Цель – повышение осведомленности о связи между табаком и онкологическими заболеваниями, болезнями сердечно-сосудистой и дыхательной системами.  
Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако, способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.  
Несмотря на активную антипропаганду курения, значимость его пагубного влияния на здоровье понимают далеко не все.  
Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, от 30% до 45% смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением.  
По информации ФГБУ «Центральный научно-исследовательский институт организации и информатизации здравоохранения» Минздрава России, табачный дым содержит более 7 тысяч веществ, из 250 вредных и более 70 доказанных канцерогенов. Среди них такие убийцы и канцерогены, как монооксид углерода (угарный газ), никотин, цианистый водород, акролеин, диоксид азота, табачные N-нитрозамины, пиридин, квинолин и другие яды. Еще в 1964 году учеными в табаке был обнаружен радиоактивный изотоп полоний-210. В течение 20-25 лет курильщик в среднем получает 40-50 рад, а радиация табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами — главная причина возникновения рака.  
По данным Минздрава РФ, некоторое сокращение числа курящих в РФ все же наблюдается. Если в 2009 году в России курили 39,4% взрослого населения, то в 2016 году – 30,9%, что соответствует относительному снижению потребления табака на 21,5% (снижение на 16% среди мужчин и на 34% среди женщин).  
В результате принятия Федерального закона об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака, вступившего в силу 1 июня 2013 года, было запрещено курение на стадионах, школах, ВУЗах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака.  
Установлено, что до 90% людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России — 11 лет. В седьмых-восьмых классах систематически курят 8-12 процентов учеников, в девятых-десятых — уже 21-24 процента. Исследователи утверждают, что именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удается избавиться от никотиновой зависимости.  
Благоприятные последствия отказа от курения:  
После отказа от курения уменьшается риск возникновения рака легких, риск развития инсульта головного мозга, риск возникновения коронарной болезни сердца.  
В конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать. Происходит это из-за нормализации тонуса кровеносных сосудов и из-за выведения из организма угнетающих функцию легких углекислоты (диоксид углерода) и угарного газа (монооксид углерода).  
Через 2-3 дня после отказа от курения человек начинает лучше различать вкусы. Образующиеся во вкусовых органах и легко разрушаемые ферменты и белки уже не подвергаются негативному воздействию. Кроме того, без никотина быстрее проходит возбуждение до головного мозга от рецепторной клетки.  
Через неделю, после того как человек бросит курить, вернётся здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта, а также неприятный запах от волос и кожи. Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом и испытывать физические нагрузки. Улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле.

Берегите свое здоровье и здоровье ваших детей!

