

## К Всемирному дню без табака - 31 мая

Это ежегодное событие информирует общественность об опасностях потребления табака, о том, что делается для борьбы с табачной эпидемией, и что люди во всем мире могут сделать, чтобы добиваться своего права на здоровье и здоровую жизнь и защитить будущие поколения.

Курение с каждым годом становится все менее популярным среди активных и думающих о своем будущем людей.

**Все больше тех, кто всерьез желает расстаться с сигаретой раз и навсегда.**

**Однако в России курение является самой распространённой вредной привычкой**, где в настоящее время курят 65% мужчин и свыше 30% женщин, из них 80% мужчин и 50% женщин стали курить в подростковом возрасте, то есть до 18 лет.

**За последние 20 лет доля курильщиков увеличилась на 440 тыс. человек**, и это происходит в первую очередь за счёт вовлечения в потребление новых социальных групп – молодёжи и женщин.

**Среди учащихся профессиональных училищ курит 75% юношей и 64% девушек**, из них выраженная табачная зависимость имеется у каждого десятого.

Особый вред сигарета несет женщине. Среди девушек резко увеличивается распространение курения. Так, **курящих женщин 20-29 лет** (а это самое детородное время для женщины) **в 10 раз больше, чем в возрасте старше 60 лет.**

По данным наркологов пристрастие к табаку на генетическом уровне может передаваться плоду. Когда малыш подрастет, велика вероятность того, что он тоже закурит. Наблюдения наркологов подтверждает то, что в 80% случаев у курящих родителей подрастают курящие дети.



**По данным ВОЗ в настоящее время на земном шаре** каждые 6 секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, т.е. ежегодно по этой причине умирает 5 млн. человек.

**По прогнозам количество смертей, вызванных курением табака, во всем мире** возрастет до 8,4 млн. в 2020 году. Половина этих смертей наступает в возрасте 35 – 69 лет.

**К 2030 году курение табака станет самым главным причинным фактором преждевременной смерти.**

Одна треть всех случаев смерти от раковых заболеваний полости рта, гортани, бронхов и лёгких, связана с курением.

**В России ежегодно от рака легкого умирают свыше 60 тысяч человек.**

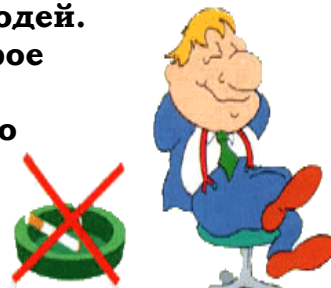
Количество смертей от курения возросло за 20 лет в 1,5 раза и составляет 17% от общего количества смертей.

**Стоит задуматься о том, надо ли систематически наносить вред своему здоровью и здоровью окружающих вас людей.**

**Курение далеко не безобидное занятие, которое можно легко бросить.**

**Эта зависимость особенно опасна потому, что многие не принимают ее всерьез.**

**Чтобы отказаться от курения, необходимо осознавать вред табака и иметь сильное желание и решимость сделать первый шаг.**



**Врач-терапевт Давыдова И.В.**