

## **30 ноября 2014года – Международный день отказа от курения**

*Каждый год отмечаются две даты, посвященные проблеме курения табака — 31 мая (Всемирный день без табачного дыма) и третий четверг ноября (Международный день отказа от курения) — с целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака.*

**По данным ВОЗ:**

*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 нашей страны.*

**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.**

## Данные опроса горожан:

Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных, зависимостью – 38%, неизлечимой болезнью – 9%, не смогли определить своего отношения к курению – 6% респондентов.

На вопрос о последствиях употребления табака 22% респондентов не смогли дать ответ. Результатом употребления табака считают рак легкого 35% опрошенного населения, бронхит и другие заболевания легких 25% респондентов, 12% указали на сердечнососудистые заболевания, 6% на туберкулез.

По мнению 12% респондентов бросить курить – легко, 56% считают, что это трудно, 4% считают, что – невозможно, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных горожан пытались бросить курить, но в основном безуспешно. К медицинской помощи в отказе от курения прибегают единицы.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие горожане стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья, или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.

К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих курить так же естественно, как умываться, чистить зубы, есть, пить. В Российской Федерации по причинам, связанным с курением, ежегодно умирают 300-400 тысяч человек.

Пассивное курение не менее опасно — оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

Борьба с курением идет во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. Многие производители строят свои заводы за рубежом без права реализации на родине, а Россия стала одним из основных потребителей табака на мировом рынке.

***Задумайтесь о своем здоровье!***

Врач-терапевт Давыдова И.В.