

Откажитесь от курения!

Всемирная организация здравоохранения объявила 31 мая Всемирным днём отказа от курения.



По данным Всемирной организации здравоохранения Россия – самая курящая страна в мире. У нас курит 40% населения.

Курение способствует развитию смертельно опасных заболеваний, в том числе рака, туберкулёза, хронической обструктивной болезни лёгких. Никотиновая зависимость увеличивает риск рака лёгких в 17 раз, рака полости рта — в 18, рака гортани — в 11, инфаркта миокарда — в два раза, а инсульта — в четыре. Не стоит об этом забывать.

Хотя бы на один день

–Курение приносит неизгладимый вред не только тем, кто курит, но и тем, кто дышит, так называемым пассивным курильщикам.

В 2008 году Россия подписала рамочную конвенцию ВОЗ, которая предполагает запрет курения на рабочих местах. Тогда же главный санитарный врач страны Геннадий Онищенко издал постановление, в котором включил продукты горения табака в один из основных канцерогенных факторов окружающей среды. И ужесточил санитарные нормы и правила: теперь они предписывают предприятиям и организациям исключить этот канцерогенный фактор на рабочих местах. Руководители должны обеспечить работникам здоровую среду – или, в соответствии с законом, нести ответственность наравне с промышленными предприятиями, имеющими вредные факторы производства.

Федеральный закон разрешает курение «в специально отведённых местах», но с условием соблюдения санитарных правил: такие места в учреждениях должны быть оборудованы мощной и автономной системой вентиляции, которая могла бы обеспечить такой воздухообмен, чтобы при замерах ПДК компонентов табачного дыма в воздухе (эта функция возложена на Центр эпидемиологии) их содержание было минимально допустимым.

Если нет возможности должным образом оборудовать помещение для курения, значит, в таком помещении курить запрещено.

Вы это можете!

Памятка для тех, кто решил бросить курить

1. Осознайте, что успех зависит большей частью от самого курильщика. Не стоит слишком надеяться на кого-либо или что-либо. Желание и твёрдое убеждение, что курить надо бросать, – вот основная составная успеха.
2. Расспросите знакомых, которые бросили курить, об их опыте.
3. Посоветуйтесь с врачом о способах облегчения отказа от курения, о специальных таблетках, жевательных резинках, мундштуках, пластырях, предназначенных для облегчения отказа от курения.
4. Избегайте обстоятельств, в которых вы привыкли много курить, и уберите с видимых мест пепельницы.
5. Занимайте себя и свои руки, особенно в моменты, когда тянет к курению. Если захотелось закурить – жуйте жевательную резинку, ешьте овощи или фрукты, леденцы, пейте воду или сок. И главное – бросайте курить сразу. Это эффективнее, чем постепенное снижение дозы. Если же вы снова закурили – не отчаивайтесь. Нужно несколько попыток, чтобы раз и навсегда отказаться от курения, но цель стоит затраченных усилий.

Врач-терапевт Григорьевская Т.И.