Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

ты еще не бросил КУРИТЬ?



тогда я иду к тебе...

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,
- информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.



Курение считают

- вредной привычкой 47%,
- зависимостью **38**%,
- неизлечимой болезнью 9%,
- не смогли определить своего отношения к курению 6% респондентов.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- 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 России.

России 17% всех смертей связано с табакокурением, то есть ежегодно в связи с употреблением табака погибает от 350 до 500 тысяч россиян



К каким заболеваниям приводит курение? Курение разрушает лёгкие.

Повреждается значительная часть лёгочной ткани. Развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких, появляются изнуряющие кашель и одышка изза хронического недостатка кислорода и воспаления бронхов.

Человек не только утрачивает работоспособность - он превращается в инвалида.

Курение ведёт к инфаркту миокарда и инсульту. Курение способствует быстрому и раннему развитию атеросклероза. Содержащийся в табачном дыме никотин повреждает стенки сосудов и способствует усиленному свёртыванию крови внутри сосудов (формированию тромбов).

В результате закупориваются артерии сердца и головного мозга, что ведёт к инфаркту миокарда и инсульту



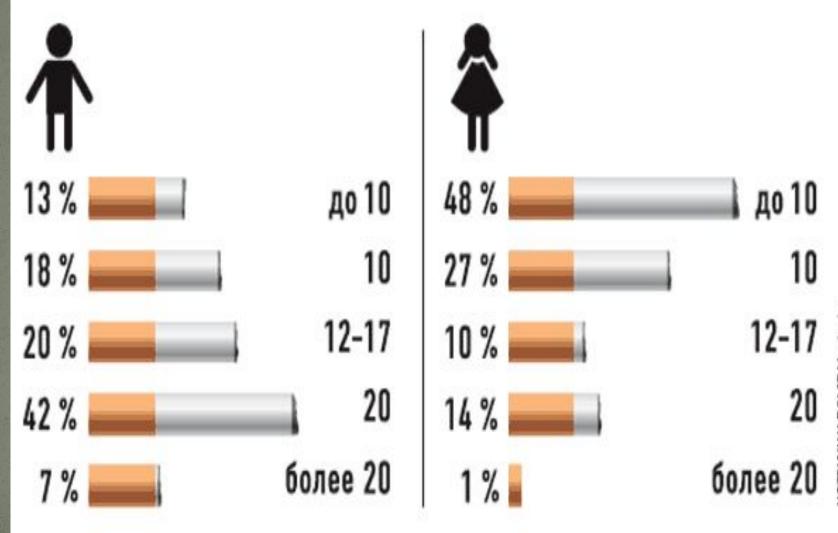
Курение вызывает рак. Табачный дым содержит более 3000 химических соединений, бо из которых способны вызвать рак. Более 90 процентов этих смертей связаны с курением и почти все их можно было бы предотвратить!

Курение также приводит к раку гортани, ротовой полости, пищевода, поджелудочной железы, мочевого пузыря и почек.



Никотин - один из сильнейших известных ядов, в хозяйстве используется как инсектицид. После проникновения сигаретного дыма в легкие, никотин попадает в мозг уже через семь секунд. Постоянное и длительное курение табака приводит к преждевременному старению.

Сколько сигарет в день выкуривают россияне



ICTOSHIME ROMR Monitoring



Особенно вреден никотин беременным, так как это приводит к рождению слабых, с низким весом детей, и кормящим женщинам повышается заболеваемость и смертность детей в первые годы жизни. После выкуренной беременной женщиной сигареты, наступает спазм кровеносных сосудов плаценты, и плод находится в состоянии легкого кислородного голодания несколько минут!



Почему нужно отказаться от курения?

Потому что это продлит вашу жизнь! Курение "вырывает" из жизни человека от **19** до **23** лет.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в мире каждый год от курения преждевременно умирает свыше 5 миллионов человек.

В **России** каждый год курение уносит жизни **220 тысяч человек**.

Отказ от курения в любом возрасте принесёт Вашему организму большую пользу, однако резкое изменение образа жизни, особенно в пожилом возрасте, может оказаться небезобидным. Поэтому бросайте курить под наблюдением врача.