

## 31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы привлечь внимание людей к дополнительным рискам для их здоровья, связанным с употреблением табака и призывать к уменьшению масштабов потребления табака.

В 2017 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Всемирный день без табака пройдет под девизом «Табак – угроза для развития». Табачная промышленность создает угрозы для устойчивого развития всех стран, в том числе для здоровья и экономического благополучия их граждан. В связи с чем, ВОЗ призывает придавать первостепенное значение усилиям по борьбе с табаком в целях укрепления здоровья и развития.

Табакокурение является одним из главных факторов риска развития тяжелых заболеваний, приводящих к инвалидизации, сокращению продолжительности жизни.

Воздействие табачного дыма можно сравнить с влиянием десятка одновременно работающих фабрик вместе с десятками автомобилей. В нём содержится более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. При горении количество вредных веществ только увеличивается.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) почти 6 миллионов людей умирают ежегодно в результате, как непосредственного употребления табака, так и пассивного курения. По прогнозу к 2030 году это число возрастет до 8 миллионов, что составит 10% всех случаев смерти.

Курение является причиной около 71% случаев рака легких, 42% хронических заболеваний дыхательных путей и приблизительно 10% заболеваний органов сердечно-сосудистой системы.

Половина курящих находится в самой экономически и демографически активной возрастной группе от 19 до 45 лет. Из-за болезней, связанных с потреблением табака, по различным экспертным оценкам, в России ежегодно умирает от 300 до 500 тысяч человек. С потреблением табака связано от 10 до 17 потерянных лет жизни. Около 80% наших соотечественников ежедневно подвергаются пассивному курению.

Несмотря на шокирующую статистику, люди не стремятся бросить курить. Некоторые считают, что избавиться от табачной зависимости довольно легко, сделать это можно в любой момент, и поэтому не спешат расставаться с привычкой. Другие утверждают, что курение помогает сосредоточиться или, наоборот, успокаивает во время стресса. Большинство молодёжи, считают, что курение – это модно, «круто», курящий человек выглядит более взрослым. Медики давно доказали, что даже от выкуривания одной сигареты снижаются память и работоспособность, а значит курение не поможет успокоиться или сосредоточиться.

Мода на курение давно прошла – **сейчас в моде здоровый образ жизни.** Управление Роспотребнадзора по Калининградской области призывает курящую часть населения отказаться от сигарет, для чего требуется всего лишь желание. Возможно, именно 31 мая 2017 года станет для многих точкой отсчета для ведения нового, здорового образа жизни!