



16 ноября 2023 года – Международный день отказа от курения

Курение приводит к преждевременной смерти около половины курильщиков, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодно от прямых последствий курения в мире умирает 6 миллионов человек, а еще почти 900 тысяч умирают от последствий вдыхания табачного дыма.

Ежегодно в третий четверг ноября во всём мире отмечается Международный день отказа от курения, провозглашенный в 1977 году Американским онкологическим обществом и при поддержке ВОЗ в целях привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака. В 2023 году его отметили 16 ноября. Его целью является профилактика табакокурения, информирование об огромном вреде сигарет для здоровья не только самого курильщика, но и окружающих его людей, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения.

В Международный день отказа от курения во многих странах активистами и представителями учреждений здравоохранения проводятся различные просветительские, благотворительные и другие мероприятия, направленные на просвещение населения о вреде никотина и способах отучения от курения. Проводятся профилактические беседы, различные спортивные мероприятия, пропагандируется здоровый образ жизни. Средства массовой информации наполняют эфир передачами, посвященными международной проблеме. Повсеместно проходят акции и митинги, где активисты раздают каждому прохожему листовки, содержащие аргументы в обоснование необходимости покончить с вредной привычкой. **Бросить курить в силах каждого — нужно только пожелать. Берегите себя и свое здоровье!**

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает около 6 млн. человек в год. Смертность от рака легких у курящих людей в 20 раз выше, чем у не курящих. Курящие в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка. Курение вызывает сотни изменений в ДНК, повышает риск тромбоза сосудов. Каждые 10 секунд на планете умирает один заядлый курильщик.

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

Борьба с курением идет во всем мире. В 140 странах приняты законы, ограничивающие курение. После введения законов об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака и последующих мер (повышение цен на табачную продукцию, запрет на курение в определенных местах, изображения предупреждающих последствий на пачках сигарет, запрет рекламы) появились позитивные изменения. **Откажитесь от курения – сберегите здоровье и деньги!**

Совсем недавно появилась новая форма курения - так называемый **вейпинг**. Речь идет о вдыхании аэрозоля, генерируемого портативными электронными устройствами. Такой высокодисперсный пар может содержать никотин, но не является табачным дымом. Электронные сигареты не выделяют дегтя или угарного газа - двух самых опасных компонента табачного дыма. Однако, как считает британская служба здравоохранения, их нельзя назвать совершенно безвредными.

В США против крупнейшей табачной компании Philip Morris International были поданы десятки судебных исков, в которых её обвиняли в использовании рекламы в социальных сетях, направленной на молодых людей. Американские законодатели стремятся также воспрепятствовать свободной продаже электронных сигарет детям и подросткам.

Электронные сигареты пользуются спросом среди молодежи, но и они не безопасны.

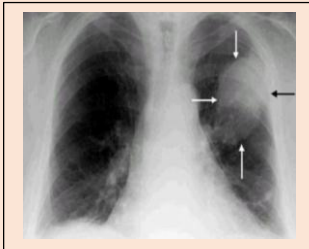
Всемирная организация здравоохранения считает распространение табака эпидемией и одной из основных угроз здоровью в мире. **Берегите себя и свое здоровье!**



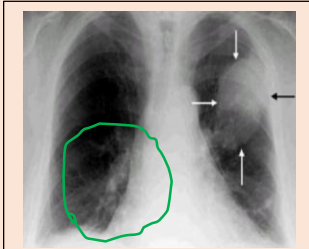
Легкие курильщика



Опухоль в легком



Воспаление легких



Вернет здоровый сон

Сэкономит деньги

Увеличит продолжительность жизни на 10 лет

80+

Сохранит здоровье

Исключит окружающих от пассивного курения

Снижит риск наследственных заболеваний

Улучшит память и работу мозга

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

ФАКТОРЫ РИСКА, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ РАКА ЛЕГКОГО:

- Курение (активное, так и пассивное)
- Работа на вредных производствах (шахтеры, химики, текстильщики и др.)
- Наличие фоновой заболевания (хроническая обструктивная болезнь легких, астма, эмфизема легких)
- Возраст (старше 40 лет)
- Наследственность

ВНИМАНИЕ! Курение является основной причиной рака легких.

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКИХ

Кашель, который усиливается или не проходит долгое время

Проблемы с дыханием, одышка

Хриплый голос

Кашель с кровью

Мелкота в прокате крови

Постоянная боль в груди

Заметили хотя бы один из вышеперечисленных признаков? **ОБРАТИТЕСЬ К ТЕРАПЕВТУ, ПУЛЬМОЛОГУ! НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!**

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА РАКА ЛЕГКИХ — ЗАЛОГ УСПЕШНОГО ЛЕЧЕНИЯ И СПАСЕНИЯ ЖИЗНИ

РАННЕЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА РАКА ЛЕГКОГО

РАК ЛЕГКОГО ЗАНИМАЕТ ЛИДИРУЮЩУЮ ПОЗИЦИЮ В СТРУКТУРЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И СМЕРТНОСТИ ВСЕХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СИМПТОМЫ РАКА ЛЕГКОГО:

- Кашель, в том числе с кровью
- Одышка
- Боль в грудной клетке (без очевидной причины)
- Ожесточение (увеличение) лимфоузлов
- Ожесточение (увеличение) лимфоузлов, слабость, быстрая утомляемость

ПРИ ДАННЫХ СИМПТОМАХ НЕОБХОДИМО НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ-ТЕРАПЕВТУ, ПУЛЬМОЛОГУ, ОНКОЛОГУ И ПОЛУЧИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ НА