

16 ноября - 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. В 2023 году этот день выпадает на 16 ноября.

Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). В мае 2003 года ВОЗ была принята Конвенция по борьбе против табака, к которой присоединились более 90 стран.

Бытует выражение, что «капля никотина убивает лошадь». Некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. Что же касается людей, то смертельная доза никотина для человека — 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45 процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами — главная причина возникновения рака.

По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает 4,9 миллиона человек в год. Смертность от рака легкого у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

К сожалению, сигарета прочно вписалась в жизнь общества. Для многих курить так же естественно, как умываться, чистить зубы, есть, пить. Установлено, что до 90 процентов людей начинают курить с молодости. Молодые люди уверены, что бросить курить легко. Но далеко не всем удается избавиться от никотиновой зависимости.

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.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) почти половина всех детей страдает от табачного дыма, т.к. 1,2 млрд. взрослых курят. Всемирной организацией здравоохранения был сделан вывод о том, что пассивное курение у детей вызывает заболевания бронхитом, пневмонией, кашель и свистящее дыхание, приступы астмы, воспаление среднего уха, внезапную младенческую смерть и, возможно, повреждение сердечно-сосудистой системы и нейробиологические отклонения.

Маленькие дети особенно уязвимы к воздействию пассивного курения. Дети страдают от табачного дыма в основном из-за курения родителей и других членов семьи. Основным источником является материнское курение, которое негативным образом влияет на здоровье ребенка, как во время беременности, так и в первые месяцы после родов, когда мать постоянно находится рядом с ребенком.

В настоящее время известно, что пассивное курение приводит к различным последствиям для здоровья, в том числе и фатальным. Смертность от инфарктов и инсультов, внезапная смерть ребенка грудного возраста, рак легких и рак носоглотки связаны с пассивным курением. Серьезное воздействие на здоровье детей оказывают заболевания астмой, обострением астмы, бронхит и пневмония, инфекция среднего уха, хронические респираторные симптомы, и низкий вес при рождении. **Уважаемые родители, задумайтесь, на какой риск вы обрекаете своего ребенка!**