

## Международный день отказа от курения



Такая распространенная привычка как табакокурение, по данным Всемирной организации здравоохранения, провоцирует 90% смертей от рака легких, хронического бронхита и ишемической болезни сердца. ВОЗ назвала табакокурение чумой XX века, сообщив, что на долю табака приходится 1 из 10 смертей среди взрослого населения.

Несмотря на огромное количество информационных кампаний, антитабачной рекламы далеко не все курильщики готовы отказаться от вредного, но такого привычного занятия. Онкологи предлагают хотя бы один день в году провести без сигареты.

Этот день – **каждый третий четверг ноября**.  
Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

**Цель всемирного дня отказа от курения** – снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье. Медики подчеркивают, что последствия этой привычки очень тяжелые и связаны, прежде всего, с раковыми и сердечнососудистыми заболеваниями. Некоторые медики сравнивают курение с суицидом - только растянутым во времени. Врачи-наркологи подчеркивают, что даже курильщики с небольшим стажем не избежат проблем со здоровьем.

В Беларуси курят 65 процентов мужчин и 25% женщин. И с каждым годом число женщин, которые курят, увеличивается.

Также к сигаретам пристрастились около 40 процентов молодежи в возрасте от 14 до 19 лет.

Врачи-наркологи давно отнесли курение к одному из видов зависимостей – физической и психологической. Поэтому, несмотря на хорошую

осведомленность о вреде сигарет для здоровья, не многие избавляются от никотиновой зависимости. По данным международной статистики, около 90% курильщиков хотя бы однажды пытались избавиться от этой привычки самостоятельно. Однако удается это не всем. Бросить курить самостоятельно можно только на определенном этапе, когда стойкая зависимость еще не образовалась. Признаки стойкой зависимости: человек курит наедине, без компании, час-два без сигареты вызывают неприятные ощущения.

Большинство попыток избавиться от табачной зависимости заканчиваются неудачей: человек возвращается к курению. В современных условиях можно обратиться к квалифицированным специалистам, которые помогут там, где собственной силы воли не достаточно. Лечение табачной зависимости проходит комплексно. С использованием иглотерапии, гипноза, а также современных лекарственных препаратов.

Если курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни – от него стоит избавиться. Раз и навсегда.

Кроме того, курильщикам не стоит забывать о таком факторе, как пассивное курение. Сигаретный дым дома или на улице вдыхают дети и подростки. Это тоже со временем может сформировать их зависимость от табака. Невозможно воспитать здорового ребенка в семье курильщиков. Поэтому давайте будем примером друг другу и проведем этот день без сигаретного дыма.

В Беларуси День некурения проходит довольно весело. Активисты общественных организаций прямо на улице предлагают курящим прохожим обменять сигарету на конфеты, лотерейный билет или приглашение на концерт. В школах и вузах учащиеся проводят музыкальные конкурсы и всевозможные веселые мероприятия, на которых рассказывают, как хорошо живется без сигарет.



Пассивными курильщиками становятся не только люди