

# 31 мая – Всемирный день отказа от табака



У современного человека бывает много вредных привычек. И одна из них – это курение. Оно опасно тем, что способствует привыканию за счет никотина в составе сигарет, нарушает обменные процессы в организме, губительно влияет на легкие и другие органы. В настоящее время врачи-наркологи ведут борьбу с пагубной привычкой людей.





не прокури своё  
**ЗДОРОВЬЕ!**



# Как отмечают этот день

Эта дата важна для всех тех, кто борется с курением и хочет бросить пагубную привычку, и тем, кто ведет осознанный здоровый образ жизни. Также про торжество не забывают ВОЗ, наркологи, активисты.

В этот день устраивают пробежки, спортивные состязания, которые помогают отвлечься от курения и начать здоровый образ жизни.

Составляют календари самочувствия, чтобы наблюдать, какие проходят изменения в организме после отказа от табака. Читают лекции, просвещая людей всех возрастов. В этот день можно посетить больницу, чтобы увидеть, как люди страдают от раковых болезней, спровоцированных курением. Поначалу кажется, что это все выдумки, но когда видишь своими глазами, тогда сознание резко

перестраивается

Главная цель – просветить, помочь отказаться от вредной привычки. Для этих целей проводятся презентации на тему болезней, возникающих от курения.



# Болезни, вызываемые курением

Рак легких

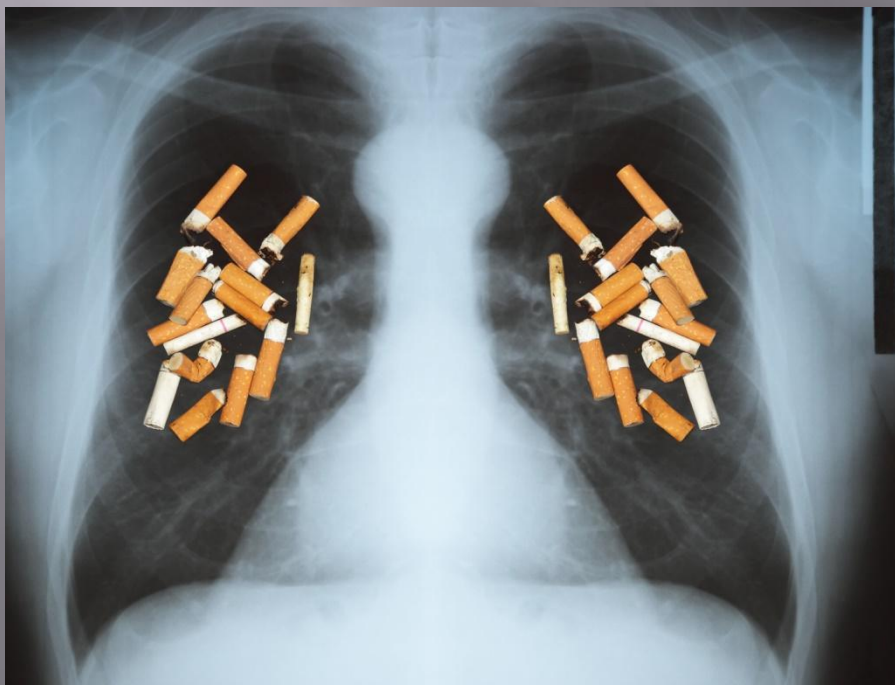
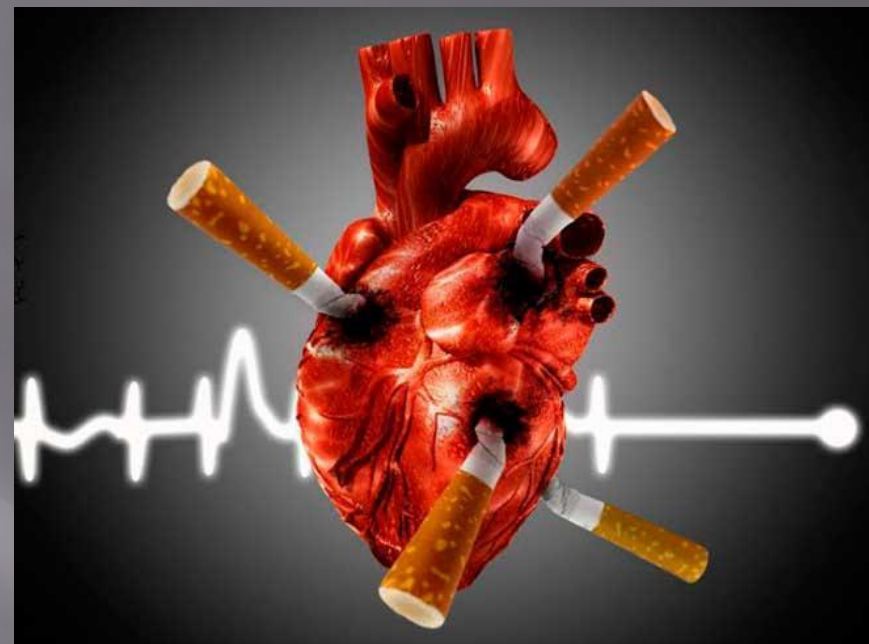
Бронхит

Астма

Туберкулез

Болезни сердца и сосудов

Снижение памяти, внимания





Каждый год табак губит около 5 млн человек на Земле. Курение – это своего рода эпидемия, которую возможно предотвратить. Хорошо бороться с курением помогает увлечение бегом и лыжами. Не для всех эти виды спорта подходят, но они реально помогают полностью уйти от зависимости.



История праздника началась в 1988 г. В Соединенных Штатах Америки специалисты-онкологи, наблюдая сильный рост смертности от рака легких, стали предлагать заядлым курильщикам хотя бы на один день убрать пагубную привычку из своей жизни. По их предположениям, это послужило бы первым шагом в войне с курением. Идея стала распространяться стремительно в средствах массовой информации.

Замысел получил положительный исход. Поэтому в 1988 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила обозначить 31 мая днем без табака. Теперь во всем мире отмечают этот праздник. ВОЗ активно призывает уменьшить потребление табачных



*Этот день празднует вся планета: Америка, Россия, Беларусь, Украина, Европа и даже Азия. Праздник носит всемирный масштаб. Именно со вступлением этой даты в силу стало сокращаться число желающих курить.*

*В настоящее время ВОЗ ставит целью запретить рекламу табачных изделий, а также начать постоянную и частую практику проведения просветительских мероприятий.*

# Как помочь пациенту отказаться от курения

- МЗ РФ разработало Концепцию осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы, принятая 23 сентября 2010 года.
- Целью Концепции является создание условий для защиты здоровья россиян от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма путем реализации мер, направленных на снижение потребления табака и уменьшение его воздействия на человека

# Я выбираю свободу от курения !!

