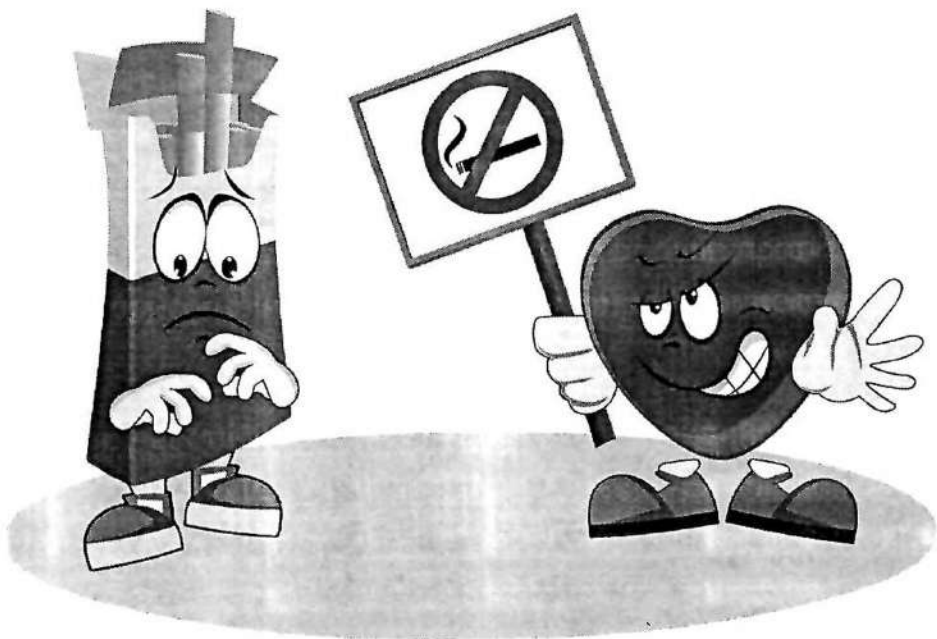


21 ноября - Международный день отказа от курения.



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, в том числе и Россия.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, от 30% до 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. Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Установлено, что до 90% людей начинают курить с молодости. Средний возраст начинающих курильщиков в России — 11 лет. В седьмых-восьмых классах систематически курят 8-12 процентов учеников, в девярых-десятых — уже 21-24 процента. Американские исследователи утверждают, что именно молодые курильщики (до 18 лет) не могут в дальнейшем расстаться с сигаретой до конца жизни. 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. Борьба с курением идет во всем мире. В 140 странах были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре в некоторых городах существуют целые «некурящие» кварталы. В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков. Существует запрет на производство некоторых видов табачных изделий, например, особо крепких или сигарет без фильтра. Многие производители строят свои заводы за рубежом без права реализации на родине. Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие горожане стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.

После введения в России в действие федерального закона «Об ограничении курения табака» (июль 2001 года, с последующими изменениями и дополнениями в декабре 2002 и ноябре 2004 года) в стране появились позитивные изменения. По данным последних социологических исследований, число курильщиков снижается.

После отказа от курения:

Уменьшается риск возникновения рака легких, риск развития инсульта головного мозга, риск возникновения коронарной болезни сердца.

- В конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать. Происходит это из-за нормализации тонуса кровеносных сосудов и из-за выведения из организма угнетающих функцию легких углекислоты (диоксид углерода) и угарного газа (монооксид углерода).
- Через 2-3 дня после отказа от курения человек начинает лучше различать вкусы. Образующиеся во вкусовых органах и легко разрушаемые ферменты и белки уже не подвергаются негативному воздействию. Кроме того, без никотина быстрее проходит возбуждение до головного мозга от рецепторной клетки.

- Одновременно с улучшением вкуса у человека, отказавшегося от курения, улучшается обоняние. Улучшение происходит из-за нормализации функции эпителиальных ворсинок, находящихся в гортани, носу и бронхах.
- Через неделю, после того как человек бросит курить, вернётся здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта, а также неприятный запах от волос и кожи.
- Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом и испытывать физические нагрузки.
- Улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле.

