

Всемирный день без табака 31 мая 2018 года

*Нет ничего проще, чем бросить курить –
я сам делал это сотни раз
Марк Твен*

Одна из самых больших проблем всего человечества, связанная со здоровьем – это табакокурение. Поэтому каждый год в мире проходит очень полезный и актуальный на сегодня День без табака. И хоть отказаться от сигарет может далеко не каждый, именно такие волевые и целеустремленные люди, став на путь здорового образа жизни, обеспечивают себе и своим родным долголетие и спокойствие.

Инициатором проведения Всемирного дня без табака стала ВОЗ, которая призывает все государства обратить внимание на масштабы проблемы и начинать активную политику по сокращению потребления табачных изделий. Как показывает статистика, табакокурение в большинстве случаев является основной причиной смерти почти 300 тысяч россиян.

Чтобы уберечь молодое поколение от пагубной привычки и сохранить здоровую нацию, во многих странах вводятся запреты на рекламу и спонсорство табачных изделий, а также устраиваются различные мероприятия, семинары, посвященные теме вреда курения и его последствиям. С этой целью делают более доступными приобретение различных заменителей никотина, чтобы каждый человек мог позволить себе его приобрести и сохранить свое здоровье.

Статистика сообщает, что каждая десятая женщина в России – курит, а 50-60% мужчин заядлые курильщики. Несмотря на усилия здравоохранительных организаций, не так уж много людей бросает курить, не помогает даже риск смерти: курение и заболевания, которые оно вызывает, каждый год убивают около миллиона россиян. Это куда больше, чем от СПИДА, аварий на дорогах или употребления тяжелых наркотиков.

В этом году темой Всемирного дня без табака выбрана «Табак и болезни сердца».

По данным Всемирной организации здравоохранения, от пагубного воздействия табака на организм человека ежегодно умирает около 6 миллионов жителей планеты, 12% из которых – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма. В мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик, а к 2020 году, по прогнозам, один курильщик будет умирать каждые три секунды.

Смертность от рака легких 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.

70% умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

От курения в России ежегодно умирает более 300 тысяч человек.

