

Всемирный день без табака 2017г.

31 мая 2017 года отмечается Всемирный день без табака, объявленный Всемирной организацией здравоохранения.

В 2017 году ВОЗ призывает все страны проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Тема Всемирного дня без табака 2017г. - «Табак — угроза для развития».

Ежегодно в результате употребления табака умирает около 6 миллионов человек, и если не активизировать усилия, то согласно прогнозам к 2030 г. этот показатель превысит 8 миллионов человек в год. Потребление табака представляет собой угрозу для любого человека, независимо от его пола, возраста, расы, культуры или образования. Оно влечет за собой страдания, болезни и смерть, разоряя семьи и национальную экономику.

Табакокурение - это вид бытовой наркомании, наиболее распространенной формой, которой является никотинизм. О вреде табакокурения известно каждому. Об этом даже написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за "компанию", "потому что все курят").

С дымом Вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке. Никотин вызывает психологическую зависимость. Если человек начал курить, он уже не может чувствовать себя хорошо, не покурив. Чем человек моложе, тем ему труднее отказаться от этой вредной привычки.

Окись углерода способствует формированию и отложению холестерина на стенках сосудов, что затрудняет кровоток и может привести к ишемической болезни сердца, инфаркту миокарда, мозговому инсульту; ухудшает зрение и слух.

Продукты сгорания вызывают развитие злокачественных опухолей, обладают местным раздражающим действием. Мельчайшие частицы дыма в легких охлаждаются и образуют клейкую "массу", затрудняющую газообмен между кровью и воздухом. Дыхание делается затрудненным и болезненным. Эта "масса" может парализовать в носу и горле миллионы ворсинок, выводящих микробы и болезнетворные субстанции из организма.

Вред от пассивного курения также очень велик. Нахождение в прокуренном помещении серьезно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней дыхательных путей, онкологии и многих других недугов, характерных для курильщиков. Вред пассивного курения является основным доводом в пользу ограничения свободного табакокурения в общественных местах.

Многие люди начинают свое оздоровление с отказа от табакокурения, которое считается одной из самых опасных привычек. Для успешной борьбы с курением очень важно, чтобы желание прекратить курить было именно Вашим решением.

БРОСЬ КУРИТЬ!
БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ!