



Ежегодно, 31 мая отмечается Всемирный День без табака. Мода на курение давно прошла! Сейчас в моде здоровый образ жизни!

Управление Роспотребнадзора по Калининградской области призывает курящую часть населения отказаться от сигарет, для чего требуется всего лишь желание. Возможно, именно 31 мая 2018 года станет для многих точкой отсчета для ведения нового, здорового образа жизни!

Мероприятия Дня без табака проводятся для того, чтобы привлечь внимание людей к дополнительным рискам для их здоровья, связанным с употреблением табака и призывать к уменьшению масштабов потребления табака.

В 2018 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Всемирный день без табака пройдет под девизом «Табак и болезни сердца» и будет направлена на повышение осведомленности в отношении связи между табаком и болезнями сердца и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), включая инсульт, которые, вместе взятые, являются основной причиной смерти в мире.

Употребление табака является одним из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов, развития тяжелых заболеваний, приводящих к инвалидизации, сокращению продолжительности жизни.

Воздействие табачного дыма можно сравнить с влиянием десятка одновременно работающих фабрик вместе с десятками автомобилей. В нём содержится более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. При горении количество вредных веществ только увеличивается. Половина курящих находится в самой экономически и демографически активной возрастной группе от 19 до 45 лет. С потреблением табака связано от 10 до 17 потерянных лет жизни. Около 80% наших соотечественников ежедневно подвергаются пассивному курению.

От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака является второй после высокого кровяного давления причиной

ССЗ.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Около 80% из более 1 миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода, на которые приходится самое тяжелое бремя связанной с табаком заболеваемости и смертности.

Несмотря на шокирующую статистику, люди не стремятся бросить курить. Некоторые считают, что избавиться от табачной зависимости довольно легко, сделать это можно в любой момент, и поэтому не спешат расставаться с привычкой. Другие утверждают, что курение помогает сосредоточиться или, наоборот, успокаивает во время стресса.

Большинство молодёжи, считают, что курение – это модно, «круто», курящий человек выглядит более взрослым. Медики давно доказали, что даже от выкуривания одной сигареты снижаются память и работоспособность, а значит курение не поможет успокоиться или сосредоточиться.