



Международный день отказа от курения (ежегодно, третий четверг ноября)

Появился **Международный день отказа от курения** в 1977-м благодаря усилиям Американского онкологического общества – поводом послужил рост смертности в результате табакокурения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) поддерживает проведение Международного дня отказа от курения - в 2003 организация приняла Конвенцию по борьбе против табака, к которой присоединились более 180 стран. Никотиномания или зависимость от табака занимает место рядом с наркоманией и алкоголизмом - за всю историю человечества ее признали одной из самых распространенных эпидемий. Табак, можно сказать, единственный легальный продукт, от которого умирает половина людей, употребляющих его регулярно. По данным ВОЗ, в год умирает 4,9 миллиона человек от различных болезней, связанных с курением.

Ежегодно в третий четверг ноября в мире отмечается Международный день отказа от курения.

Цель - обратить внимание людей на огромный вред табачной зависимости, вовлечь в борьбу с курением врачей всех специальностей, проводить профилактические и просветительские мероприятия. Организаторы празднования считают, что широкое информирование общества о вредном и пагубном воздействии табака на здоровье курильщика и окружающих его людей способно позитивно повлиять на самосознание множества курильщиков.

Последствия курения: чем вредно и опасно курение?

Курение является одной из главных причин развития многих летальных заболеваний. Согласно статистике ВОЗ, ежегодно от него умирает около 6 млн людей по всему миру. Опасность курения невозможно переоценить. При поступлении в организм табачного дыма нарушается проведение нервных импульсов, которые ответственны за состояние большинства органов и систем. Последствием курения становится формирование множественных патологий.

Сигарета – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты вдыхаете:

- **смолы** – смесь твердых частиц. Большинство из них являются канцерогенами и оседают в легких;
- **мышьяк** – самый вредный химический элемент в составе сигарет. Оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;

- **бензол** – токсичное химическое соединение органического происхождения. Вызывает лейкоз и другие формы рака;
- **полоний** – радиоактивный элемент. Оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;
- **формальдегид** – токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;
- **другие вещества** – вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

Вредные последствия курения табака на здоровье: какие заболевания развиваются по причине курения

Рак. Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы.

Заболевания сердечно-сосудистой системы. Это такие последствия курения, как ишемическая болезнь сердца, болезнь Бюргера, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

Патологии органов пищеварения. Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит и др.

Болезни дыхательной системы. Курение сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита, а также увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом.

Заболевания полости рта. Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.

Заболевания репродуктивной системы. Наиболее частыми последствиями у женщин являются менструальные дисфункции, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза. Под влиянием курения здоровье мужчин страдает не меньше. У них отмечается снижение фертильности, эректильная дисфункция, уменьшение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности.

Выводы о табаке и последствиях его употребления

- Табачный дым содержит сотни ядовитых веществ, в их числе наркотик — никотин, вызывающий сильнейшую наркотическую зависимость.
- Табачная зависимость ведёт к высокой заболеваемости и смертности населения.
- Табак является причиной более 25 болезней.
- Табак убивает каждого второго.

- Табак подавляет половую функцию мужчин и женщин, что способствует развитию мужского и женского бесплодия, распаду браков и усугубляет демографическую ситуацию.
- Табак является фактором генетической ослабленности потомства, что снижает качество последующих поколений.
- Табачная зависимость ещё более отягощает ситуацию с алкогольной зависимостью.
- Альтернативные табачные изделия не снимают опасность, а являются уловкой табачного бизнеса, цель которой — сохранить рынок табачных изделий.

По материалам интернет ресурсов

*Социально-педагогический
и психологический сектор СППС*