**ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ – каждый день**

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Рабочий стол\Тарасова С.С. документы\2024\СМИ\21 ноября день отказа от курения\Снимок.PNG | Международный день отказа от курения установлен онкологическим обществом в 1977 году, и отмечается ежегодно в третий четверг ноября. Бросить курить – нелегко. Это требует времени, планирования, решимости.  **ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?**  Курение до сих пор остаётся самой масштабной предотвратимой причиной смерти и болезней в мире. Ежегодно от курения умирает больше 480 тыс.человек, то есть, одна из пяти смертей. |

***Хроническое курение в трудоспособном возрасте –***

***это один из основных факторов преждевременной смерти,***

***особенно для работающих в неблагоприятных условиях труда.***

**ТАБАК УБИВАЕТ КАЖДОГО ВТОРОГО КУРИЛЬЩИКА**

От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Больше 7 миллионов случаев смерти происходят среди потребителей табака. Больше 1,2 миллиона смертей — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Курение является фактором риска смерти от хронических неинфекционных заболеваний – сердечно-сосудистых, онкологических, респираторных. Так, по исследованиям ВОЗ, курение увеличивает риски развития злокачественного новообразования легкого на 64%, ХОБЛ (хронические облитерирующие болезни легких) на 48,5%, рака пищевода на 40,8%, аневризмы аорты на 34,6%, гемобластомы на 19,3%, ишемической болезни сердца на 18,4%, рака желудка на 17,9%, инсультов на 14,2%, бронхиальной астмы на 11,9%, сахарного диабета на 7,8%.

**ТАБАК УБИВАЕТ ТЕХ, КТО РЯДОМ**

Вторичный табачный дым — это дым, наполняющий воздух в закрытых помещениях, где люди курят сигареты, папиросы и кальянный табак. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, 250 из которых доказано наносят вред здоровью, а 69 — являются известными канцерогенами. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. У взрослых вторичный табачный дым повышает риск развития сердечно-сосудистых, респираторных заболеваний, и рака лёгких. У младенцев он увеличивает риск возникновения синдрома внезапной смерти. У беременных женщин- приводит к осложнениям беременности и рождению детей с малым весом. Каждый человек имеет право дышать воздухом, свободным от табачного дыма. Законы о запрете курения в общественных местах и помещениях защищают здоровье некурящих людей и способствуют отказу курильщиков от курения.

**КУРИЛЬЩИКАМ НУЖНА ПОМОЩЬ В ОТКАЗЕ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

Согласно данным опросов, большая часть курильщиков, знающих об опасности табака, хочет бросить курить. Консультирование и назначение медикаментозных средств могут удвоить шансы на успех в отказе от курения.

**НОВЫЕ ВИДЫ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ- НОВЫЕ ОПАСНОСТИ**

Изделия из нагреваемого табака (ИНТ) — это табачные изделия, в процессе использования, которых в результате нагревания табака или активации устройства, содержащего табак, образуются аэрозоли, содержащие никотин и токсичные химические вещества. В составе таких изделий присутствует никотин, вызывающий зависимость и нетабачные добавки, в числе которых ароматизаторы. Вейп содержит химические ароматизаторы, добавки и часто солевой никотин, которые поражают альвеолы легких.

**Помните: употребление табака в любом виде опасно для здоровья!**