

ОТКАЖИСЬ – НЕ ПОЖАЛЕЕШЬ

16 ноября - Международный день отказа от курения

Табакокурение, по данным Всемирной организации здравоохранения, провоцирует **90% смертей** от рака легких, хронического бронхита и ишемической болезни сердца. ВОЗ назвала табакокурение чумой 20 века, сообщив, что на долю табака приходится **1 из 10 смертей** среди взрослого населения. Несмотря на огромное количество информационных кампаний, антитабачной рекламы далеко не все курильщики готовы отказаться от вредного, но такого привычного занятия. Онкологи предлагают хотя бы один день в году провести без сигареты. Этот день – каждый третий четверг ноября.



Цель всемирного дня отказа от курения – снизить распространенность табачной зависимости и рассказать обществу о пагубном воздействии табака на здоровье. Медики подчеркивают, что последствия этой привычки очень тяжелые и связаны, прежде всего, с раковыми и сердечнососудистыми заболеваниями, а некоторые сравнивают курение с суицидом - только растянутым во времени.

Врачи-наркологи давно отнесли курение к одному из видов зависимостей – физической и психологической. Поэтому, несмотря на хорошую осведомленность о вреде сигарет для здоровья, не многие избавляются от никотиновой зависимости. 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. **70%** умерших от ишемической болезни сердца и инсульта – курящие и употребляющие алкоголь люди.

По данным международной статистики, около **90%** курильщиков хотя бы однажды пытались избавиться от этой привычки самостоятельно. Однако удается это не всем. Бросить курить самостоятельно можно только на определенном этапе, когда стойкая зависимость еще не образовалась.

Если курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни – от него стоит избавиться. Раз и навсегда. И почему бы не сегодня!

18
лет

Средняя потеря продолжительности жизни у курящих белорусов

15,5
тыс. человек

По расчетным данным, ежегодно в Беларуси лишаются жизни вследствие болезней, связанных с курением

У курящих юношей

на 5% снижается объем памяти

на 4,5% - легкость заучивания

на 5,5% - точность сложения цифр

