

Международный день отказа от курения.



Ежегодно, в третий четверг ноября, отмечается Международный день отказа от курения. В 2023 году эта дата приходится на 16 ноября.

Табакокурение - глобальная проблема общественного здравоохранения.

По оценкам около 23% населения мира, в том числе 32% всех мужчин и 7% всех женщин, являются курильщиками. Наблюдается позитивная динамика по снижению табакокурения за последние 25 лет. Но вместе с тем распространенность табакокурения по-прежнему

остаётся высокой как во всем мире, так и в России.

Актуальность проблемы курения, в частности табакокурения, для здоровья человека не вызывает сомнений. Основным фактором привыкания человека к курению является никотин. Это табачный алкалоид, составляющий почти 95% химических веществ табака. Когда табак попадает в организм человека в виде дыма, курильщик поглощает многочисленные соединения, составляющие табачный дым. При сгорании табака образуются соединения, такие как окись углерода, бензол, формальдегид, полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), цианистый водород и нитрозамины. В табачном дыме присутствует более 7000 соединений, из которых более 50 химических веществ определены Международным агентством по изучению рака как канцерогенные.

Помимо заболеваний, которые могут быть вызваны воздействием веществ образующихся при курении, изменяется и внешний вид человека-курильщика. Меняется цвет его лица, ногтей и зубов. Появляется характерный для курильщика запах.

Табачная зависимость — это заболевание, которое является основным стимулом потребления табака и связано с ежедневным потреблением табачных изделий.

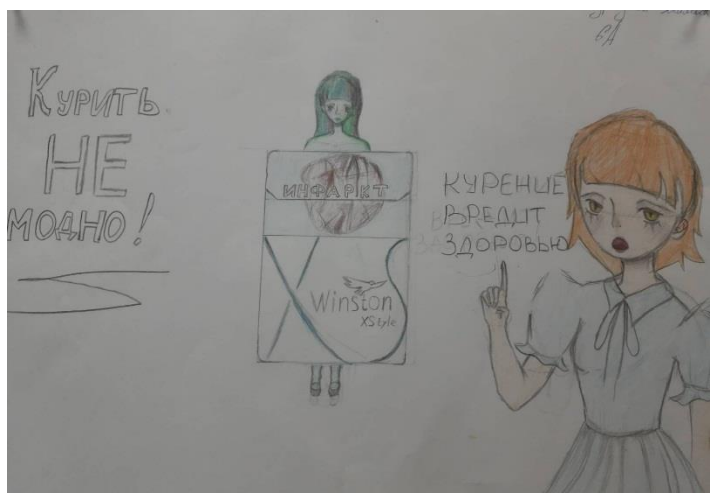
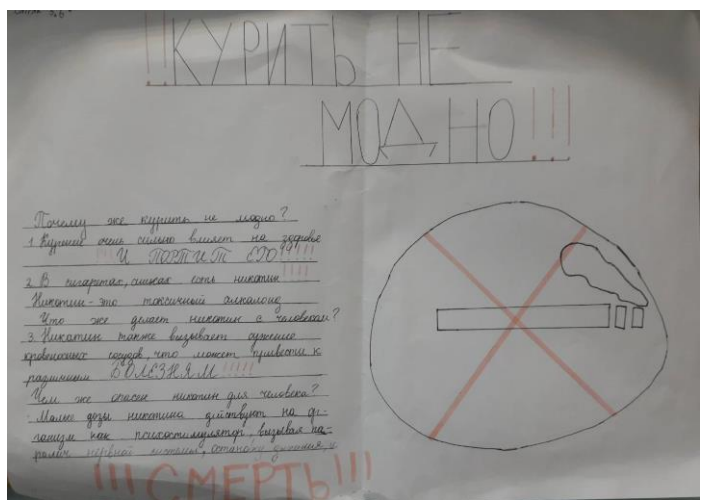
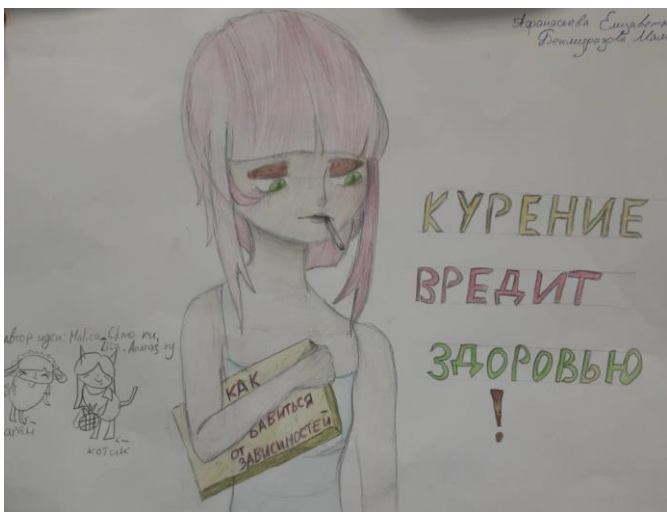
Более 2/3 курильщиков говорят, что хотят бросить курить, и каждый день тысячи пытаются это сделать. Но поскольку никотин в сигаретах вызывает сильное привыкание, большинству курильщиков требуется много усилий, чтобы навсегда бросить эту вредную привычку.

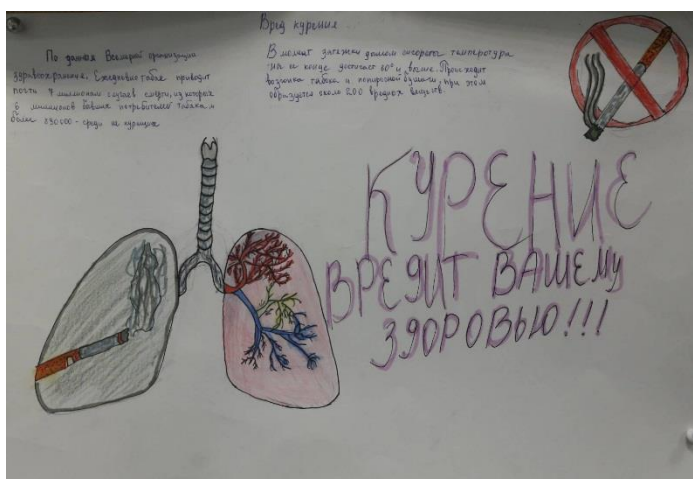
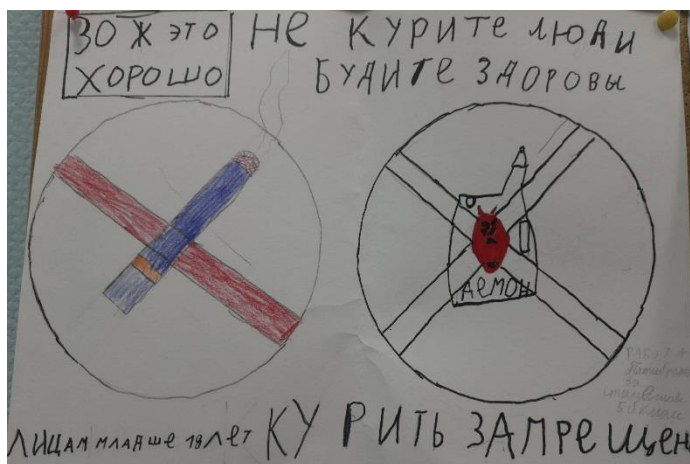
Целью Международного дня отказа от курения являются привлечение внимания всех групп общества к негативным последствиям курения и снижение распространения табачной зависимости.

Задумайтесь насколько опасна эта вредная привычка! От последствий употребления табака ежегодно умирает более 8 миллионов человек во всем мире. Более 7 миллионов из них курильщики, и более 1,2 миллиона некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма (данные ВОЗ).

Выбирайте здоровый образ жизни без табачного дыма!

Накануне в лицее прошли конкурсы плакатов (5-7 классы), презентаций и видеороликов «Курить не модно!», «Мы – за здоровый образ жизни!». Итоги будут подведены 22 ноября на заседании совета обучающихся.





Негативное воздействие курения на организм



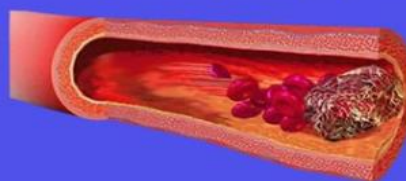
Риск развития рака лёгких



Увеличивается риск развития язвы



Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, инфаркта



Увеличивает риск возникновения тромбов

Прекращение курения – единственно правильный шаг в предупреждении опасных заболеваний, сохранении здоровья