

Международный день отказа от курения.

Ежегодно, в третий четверг ноября, отмечается Международный день отказа от курения. В 2022 году эта дата приходится на 17 ноября.

Целью Международного дня отказа от курения является привлечение внимания всех групп общества к негативным последствиям курения табака, снижение распространения табачной зависимости.

Почему курение опасно?

- никотин, входящий в состав табака, вызывает зависимость
- курение – причина онкологических заболеваний
- курение – причина ХОБЛ
- курение – причина смертей от сердечно-сосудистых заболеваний
- курение может привести к прерыванию беременности, нарушениям развития плода
- курение утяжеляет течение респираторных инфекций

Пассивное курение не менее опасно. Взрослые рискуют получить инсульт, рак легких, болезни сердца. Но особенно уязвимы дети: синдром внезапной детской смерти, частые респираторные инфекции, отиты, астма, постоянный кашель, замедление роста легких.

Задумайтесь насколько опасна эта вредная привычка:

- табак убивает почти половину употребляющих его людей.
- от последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек во всем мире.
- более 7 миллионов из них – курильщики и бывшие курильщики, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма (данные Всемирной организации здравоохранения).

Если вы или ваш близкий человек курите, подумайте о том, чтобы навсегда бросить курить. Каждая сигарета, которую вы курите, вредна!

Хотя процесс отказа от курения не всегда легок, [преимущества](#) для физического и психического здоровья того стоят.

Чем раньше отказаться от употребления табака, тем быстрее снизится риск смертельных заболеваний, связанных с курением.

Выбирайте здоровый образ жизни без табачного дыма!