

**Ежегодно в третий четверг ноября по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается Международный день отказа от курения.**

Основная цель проведения таких мероприятий - изменение сознания курильщиков и привлечение для борьбы с курением тех, кто никогда не курил или сумел бросить. Табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире!

Как известно, в табачном дыме содержится более 4000 химических соединений (из них более 40 особо опасны, поскольку обладают канцерогенным действием и вызывают рак!). Основные из них: никотин, окись углерода, цианистый водород, бензол, хлористый винил, различные «смолы», формальдегид, никель, кадмий и др. Никотин, например, кроме того, что вызывает физическую зависимость от табака, еще и способен нарушать тонус сосудистой стенки, способствуя ее повреждению, спазмам и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Окись углерода, соединяясь с гемоглобином, образует карбоксигемоглобин, который блокирует перенос кислорода к органам и тканям. Кроме того, вредные компоненты табачного дыма способствуют развитию таких мощных факторов риска, как артериальная гипертония, нарушения в системе переноса холестерина в стенки сосудов, усиливая отложение в них холестерина. В результате создается самый опасный для здоровья сердца и сосудов комплекс факторов риска, так называемый высокий суммарный риск.

Надо помнить, что табак разрушает и тех, кто курит (активное курение), и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками (пассивное курение)!

Курение вызывает три основных заболевания: рак лёгких, хронический бронхит, коронарную болезнь сердца. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легких в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца примерно в 25% всех случаев. Кроме этого, у курящих в 13 раз чаще развивается стенокардия, в 12 раз - инфаркт миокарда, в 10 раз - язва желудка. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки, мочевой пузырь, половые железы, кровеносные сосуды, головной мозг, печень и др.

В наиболее опасную группу риска, получающего вред от курения, попадают дети. Именно они не только вдыхают табачный дым своих родителей и окружающих

их людей, но и невольно запоминают поведение курящих взрослых, что сказывается на их взрослении и стремлении начать курить, «чтобы быть как взрослый».

К сожалению, именно в России созданы все условия для распространения курения не только среди взрослых, но и среди подростков. Именно поэтому в настоящее время так активно ведется работа, в том числе и законодательная, по борьбе с табакокурением.

С 1 июня 2013 года на территории Российской Федерации начал действовать так называемый «антитабачный» закон (Федеральный закон от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий курения табака»), предусматривающий введение ценовых и налоговых мер, вводящий полный запрет на рекламу и продвижение табачной продукции, продажу несовершеннолетним или покупку для них табачной продукции, курение в общественных местах, организациях здравоохранения, образования, на рабочих местах и т.д. Кроме этого, законом гарантируется лечение табачной зависимости для тех, кто хочет отказаться от курения.