

## 15 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



С целью привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака каждый год в третий четверг ноября отмечается **Международный день отказа от курения**. В 2018 году он приходится на 15 ноября.

Никотин - относится к группе алкалоидов - растительных азотсодержащих соединений со свойствами слабых щелочей. В эту группу входят стрихнин, кофеин, хинин, кокаин и другие лекарства и яды, выделенные человеком из растений, а позднее синтезированные искусственным путём. Многие алкалоиды оказывает определённое влияние на нервную систему человека и животных.

В результате употребления табака ежегодно в мире умирает около 6 миллионов человек и, если не активизировать усилия, согласно прогнозам ВОЗ к 2030г этот показатель превысит 8 миллионов человек в год.

### **Влияние курения на здоровье:**

**Рак.** Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ССС ИНФАРКТЫ, ИНСУЛЬТЫ.



**Заболевания сердечно-сосудистой системы.** Это такие последствия курения, как ишемическая болезнь сердца, нарушения в периферических сосудах, инсульты, тромбозы и др.

**Патологии органов пищеварения.** Курение вредит и здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстого кишечника, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит,



**Болезни дыхательной системы.** Курение сигарет провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких и бронхита, а также увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом.

**Заболевания полости рта.** Следствием курения сигарет может стать не только пожелтение эмали, но и такие серьезные патологии, как некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.



**Нарушения опорно-двигательного аппарата.** Курение сигарет оказывает негативное влияние и на скелет человека. Оно пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани.

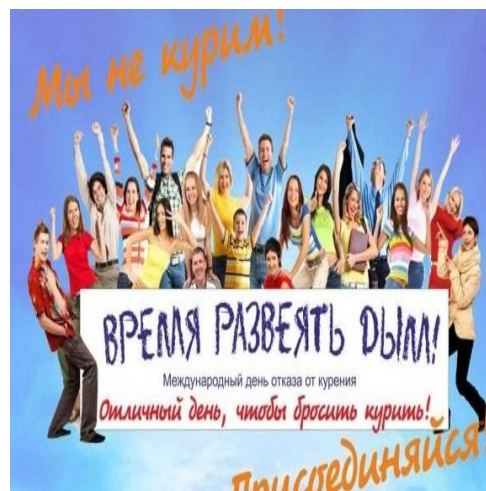
На территории Российской Федерации действует Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» N 15-ФЗ от 23.02.2013г., данный ФЗ направлен на соблюдение статей 41 и 42 Конституции Российской Федерации, согласно которым каждый имеет право на охрану здоровья и благоприятную окружающую среду.

С 15 мая 2016г вступил в силу Технический Регламент Таможенного союза «Технический регламент на табачную продукцию» (ТР ТС 035/2014), принятый Решением Совета Евразийской экономической комиссии от 12 ноября 2014 г. N 107.



### Полезьа отказа от курения:

- Уменьшается риск возникновения рака легких, риск развития инсульта головного мозга, риск возникновения коронарной болезни сердца
- В конце первых суток после отказа от курения становится легче дышать. Происходит это из-за нормализации тонуса кровеносных сосудов и из-за выведения из организма угнетающих функцию легких углекислоты (диоксид углерода) и угарного газа (монооксид углерода).
- Через 2-3 дня после отказа от курения человек начинает лучше различать вкусы.
- Одновременно с улучшением вкуса у человека, отказавшегося от курения, улучшается обоняние. Улучшение происходит из-за нормализации
- Через неделю, после того как человек бросит курить, вернётся здоровый цвет лица, исчезнет неприятный запах изо рта.
- Возрастает выносливость, появляется больше энергии, возникает желание заниматься спортом и испытывать физические нагрузки.
- Улучшается память, и человеку становится проще сконцентрироваться на любом деле.
- Ежедневные расходы на сигареты и иные траты связанные с курением, — еще один хороший повод отказаться от этой пагубной привычки



Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия призывает сделать правильный выбор – выбор в пользу здоровья и долголетия. Откажитесь от курения!



Будьте здоровы сами, заботьтесь о здоровье Ваших близких, Ваших детей!

*Ты счастлив завтра, если думаешь о здоровье сегодня!*

**В рамках проведения Всемирного дня отказа от курения открыта «Горячая линия» с 15 ноября 2018г: 8-9021-43-70-83 (с 09.00ч до 16.30ч).**