**Международный день отказа от курения**

Ежегодно в мае отмечается День отказа от курения.

Табачная эпидемия — одна из самых серьезных угроз для здоровья людей. По данным Всемирной организации здравоохранения: в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Табак убивает почти половину употребляющих его людей. Ежегодно от него гибнет более 8 миллионов человек (из них более 1,3 миллиона – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма), каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик. Почти половина всех детей в мире регулярно дышат табачным дымом в общественных местах, ежегодно 65 тысяч детей гибнет от болезней, ассоциируемых с воздействием вторичного табачного дыма.

Поэтому цель Дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Курение считают вредной привычкой 47% из числа опрошенных людей, зависимостью — 38%, неизлечимой болезнью — 9%, не смогли определить своего отношения к курению — 6% респондентов.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие люди стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.

Но эксперты напоминают, что все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Научные исследования показывают, что курение электронных сигарет и кальяна также опасно для человека.

Поэтому в рамках Дня отказа от курения во многих странах активистами и представителями учреждений здравоохранения проводятся различные просветительские, благотворительные и другие мероприятия, призванные просвещать население о вреде никотина и способах отучения от курения.

**Скажи табаку нет! Защити свое здоровье!**

Помощник врача по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в Шиловском районе» Надежда КОЛДАЕВА