

## **Всемирный день без табака 31.05.19**

30.05.2019

31 мая 2019г. Всемирный день без табака

Жизнь человека зачастую сопровождается вредными привычками, среди которых - курение. Оно вызывает зависимость, влияя на обменные процессы в организме, наносит непоправимый вред здоровью.

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Праздник учреждён Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году.

Всемирный день отказа от табака берёт начало в Соединённых Штатах Америки. Специалисты по онкологии этой страны инициировали в 1977 году прототип современного события. Они предложили всем любителям дыма отказаться на сутки от пагубного пристрастия. Идея врачей получила широкую поддержку. Её стали популяризировать в средствах массовой информации.

Целью подобного действия является попытка сделать первый шаг в борьбе человека с этой вредной привычкой.

Согласно статистике ВОЗ табакокурение является причиной 7 000 000 случаев смерти ежегодно. Более 80% курящих живет в странах с низким и средним уровнем дохода. И именно эти люди наиболее подвержены заболеваниям, связанным с табаком и смертностью.

Известно, что не менее вредным является пассивное курение. Вдыхание дыма, который заполняет рестораны, офисы и другие закрытые помещения не менее опасно. В табачном дыме содержатся около 7000 химических веществ, из которых около 250 вредные, а 70 представляют собой чистые канцерогены.

Безопасного уровня табачного дыма не существует. Необходимо помнить, что:

Как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких.

Табачный дым может являться причиной внезапной смерти новорожденных. Курение во время беременности может приводить к рождению детей раньше срока, с низкой массой тела, а также аномалиями развития.

Человека очень легко «подсадить» на табак, достаточно всему или большей части окружения курить. А вот «сбросить» его с никотиновой зависимости очень тяжело. И пускай курение не столь опасно, как алкоголизм, это все равно страшный вред для собственного организма и окружающих людей.

Самым эффективным методом бросить курить является волевое решение курильщика, его желание и стремление быть здоровым, благополучным и успешным!

Праздник 31 мая — Всемирный день без табака — отличный повод задуматься о вреде курения.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по г. Москве в СЗАО г. Москвы с 30.05.19г. по 31.05.19г. проводит тематическую горячую линию по теме: «Всемирный день без табака» по телефонам 8 (499) 190 55 75; 8 (499) 158 03 16 с 10час 00 мин. до 17час.00мин.

---

Адрес страницы: <http://pokrov-streshnevo.mos.ru/news/detail/8118124.html>

---

[Управа района Покровское-Стрешнево города Москвы](#)