

Пресс-релиз: «Откажись от курения ради своего здоровья и здоровья окружающих»

Ежегодно третий четверг ноября по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения отмечается Международный день отказа от курения. Он был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году.

Основная цель Международного дня отказа от курения - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

По данным Всемирной организации здравоохранения: в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением. Каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды). В России курит минимум каждая десятая женщина. Заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Прекратить употребление табака не просто, так как табачная зависимость представляет собой совокупность поведенческих, когнитивных и физиологических аспектов. Лишь немногие потребители табака могут с первой попытки отказаться от этой привычки. Но убедительные фактические данные свидетельствуют о том, что это возможно. Для этого существуют многочисленные эффективные способы – от телефонных линий помощи и консультирования до назначения лекарственных препаратов.

Положение нельзя исправить запретительными и карательными мерами. В основе всей профилактической работы должны лежать принципы убеждения, полноты информации, доброй воли.

Каждый человек вправе распоряжаться своим собственным здоровьем по своему усмотрению. Курить или не курить - это свободный выбор взрослого человека. Дети и подростки не должны курить именно потому, что они еще не взрослые, не достигли возраста совершеннолетия.

Если Вы не хотите думать о себе, так подумайте о своих детях и внуках, ведь они копируют Вас. А разве Вам хотелось бы, чтобы Ваш ребёнок курил? Только ради этого необходимо найти в себе силы отказаться от этой вредной привычки.

По материалам сайта Всемирной организации здравоохранения.