



Ежегодно по инициативе Всемирной организации здравоохранения 31 мая отмечается Всемирный день без табака.

Целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений от разрушительных последствий для здоровья, а также социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием окружающего табачного дыма.

Тема Всемирного дня без табака, отмечаемого ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения. В этом году главной темой Всемирного дня станет защита подрастающих поколений с особым акцентом на "защиту молодых граждан от манипуляций со стороны табачной индустрии и профилактики употребления ими табака и никотина". Поскольку табачная индустрия все в большей степени нацеливает свою рекламу на молодых людей как на новую потребительскую группу, отличающуюся особой уязвимостью перед вызывающей привыкание табачной продукцией, эта проблема приобретает все более острый и сложный характер для лиц, формирующих антитабачную политику в любой стране.

Позитивные изменения при отказе курения:

- через 2 ч. никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены.
- через 12 ч. окись углерода от курения выйдет из организма полностью, легкие начнут функционировать лучше, пройдет чувство нехватки воздуха.
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 7 – 9 недель также обонятельные каналы окончательно очистятся от слюны и копоти, и острота запахов приобретает неожиданно « яркое звучание».
- через 12 недель (3 мес.) улучшается функционирование системы кровообращения, что позволяет легче ходить и бегать.
- через 3 – 9 мес. кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция легких увеличивается на 10%.
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Имеются данные о значительном улучшении памяти. Надеемся, что среди курильщиков и курильщиц найдутся уверенные люди, что смогут побороть в себе этот недуг, ведь жизнь без табака значительно интересней, здоровей, радостней и счастливей.

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!