Всемирный день без табака имеет глобальную цель – полное избавление человечества от пагубной привычки курить табак.

Необходимо сделать так, чтобы грядущие поколения были лишены всех болезней, к которым приводит табак.

Поэтому сегодня так важно, чтобы каждый гражданин знал о том, какое влияние на организм оказывает табачная зависимость и как опасно пассивное курение.

Тема Всемирного дня без табака 2018 г. – **«Табак и болезни сердца»**. Кампания направлена на повышение осведомленности граждан в отношении связи между табаком и сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), включая инсульт, которые являются основной причиной смерти в мире. По данным ВОЗ табачная эпидемия ежегодно уносит жизни более 7 миллионов человеческих жизней, около 900 000 из которых не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма.

ВОЗ прогнозирует, что при отсутствии должных мер к 2030 году количество умирающих из-за курения достигнет 8 миллионов человек ежегодно.

В России каждый год от курения умирают более 300 тысяч человек. Вместе с тем, согласно статистике, систематическими курильщиками является треть россиян в возрасте от 15 лет, среди которых 49,8% мужчин и 14% женщин.

Несмотря на экспериментально установленный вред курения, у некоторых граждан, особенно среди молодежи, отмечается легкомысленное отношение к табаку, потому что сигареты не производят мгновенного разрушительного действия.

Вместе с тем, незаметное подтачивание организма приводит к возникновению у курильщиков множества проблем со здоровьем. Так установлено, что курильщики умирают в 20 раз чаще от хронического бронхита и от рака легких - в 96% случаев. Курение вызывает рак гортани и легких, астму, гипертонию, ишемическую болезнь сердца, инсульт, инфаркт, глаукому. Наибольшую опасность табачный дым представляет для детей и беременных женщин.

Поэтому Всемирный день без табака призван указать любителям сигарет на риск, которому они подвергают свой организм и здоровье окружающих людей, акцентируя внимание **не столько на запрете, сколько на пропаганде преимуществ отказа от курения и ведения здорового образа жизни.**

***Откажитесь от курения хотя бы на один день, а вдруг получится и завтра…и НАВСЕГДА!***

Все больше людей предпочитают отказываться от этой вредной привычки, руководствуясь выбором правильного решения по укреплению своего здоровья.

***Преимущества отказа от курения:***

* улучшается самочувствие и состояние здоровья;
* повышается иммунитет;
* восстанавливаются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* снижается риск преждевременного старения и риск развития хронических заболеваний;
* улучшаются вкусовые и обонятельные ощущения;
* повышается работоспособность;
* улучшается цвет лица и состояние кожи;
* увеличивается вероятность родить и вырастить здоровых детей;
* зрение становится лучше, поскольку после прекращения курения нормализуется состояние сосудов глазного дна.

***Советы, как бросить курить***

* Необходимо определить для себя индивидуальные «преимущества» отказа от курения и помнить о них.
* Проинформировать близких о своем стремлении бросить курить и пользоваться их поддержкой.
* Убрать с видимых мест предметы, напоминающие о курении, избегать прокуренных помещений и ситуаций, провоцирующих курение.
* Посвящать свой досуг занятиям спортом и дыхательным упражнениям.
* Заменять перекуры низкокалорийными фруктами, зеленым чаем или жевательной резинкой. Отказаться от спиртных напитков и кофе.
* Облегчить состояние, когда организм будет отвыкать от никотина при большом стаже курения, помогут специальные пластыри, таблетки и спреи, назначенные врачом.

Если Вы решили бросить курить, квалифицированную помощь и психологическую поддержку можно получить по Всероссийскому телефону «горячей линии» **8-800-200-0-200.**

За медицинской помощью при отказе от курения можно в центры здоровья, кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, отделения или кабинеты медицинской профилактики государственных учреждений здравоохранения Тульской области (информация на сайтах учреждений).