## Международный день отказа от курения

Международный день отказа от курения приходится на каждый третий четверг ноября, в этом году Международный день отказа от курения приходится на **21 ноября**.

Согласно статистике, в России каждая 10-я женщина курит, а среди мужчин 50-60% заядлые курильщики, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. Согласно данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей.

Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев, врачей различных специальностей. Также этот день призван повысить осведомленность граждан о вреде курения. Негативное влияние курения очевидно и большинство россиян считают его вредной привычкой. Однако способны бороться с никотиновой зависимостью лишь немногие.

Табачный дым содержит более 250 вредных веществ и более 70 доказанных канцерогенов. Среди них такие убийцы и канцерогены, как монооксид углерода (угарный газ), никотин, цианистый водород, акролеин, диоксид азота, табачные N-нитрозамины, пиридин, квинолин и другие яды. Еще в 1964 году американскими учеными в табаке был обнаружен радиоактивный изотоп полоний-210.

В результате принятия в России Федерального закона об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака, вступившего в силу 1 июня 2013 года, было запрещено курение на стадионах, школах, вузах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака. В настоящее время Минздрав РФ разработал проект антитабачной концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака. Эта концепция предполагает повышение цен на сигареты и другие табачные изделия, а также полный запрет курения в следующих общественных местах:

* на общей площади коммунальных квартир;
* на остановках общественного транспорта и на расстоянии 3 м от них;
* на расстоянии 3 м от входов в здания торговых центров;
* в подземных и надземных переходах;
* в личном транспорте в присутствии детей.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие горожане 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.