

Хочеш довше жити – кидай курити

31 травня – Всесвітній день без тютюну

. У 1987 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я впровадила цей день з метою об'єднання прогресивного людства у боротьбі з тютюновою епідемією, яка полонила багато країн нашої планети.

Вживання тютюну є однією з основних причин смерті. Глобальна тютюнова епідемія щорічно приводить до смерті майже 6 млн. людей, 600 тис. з яких зазначають дії вторинного тютюнового диму. Якщо не діяти, до 2030 року епідемія приведе до смерті 8 млн. людей, більша частина яких (понад 80%) будуть мешканцями країн з низьким і середнім рівнем доходу.

За стандартизованим показником поширеності куріння серед дорослих у 2006 році (45%) Україна посідала 4-те місце в світі, поступаючись лише Греції, Науру та Росії. У 2009 році цей показник зменшився до 32%, і тепер Україна посідає 24-29-те місце разом з Непалом, Іспанією, Сербією, Тунісом та Соломоновими островами (з 147 країн, по яким є дані). За стандартизованими показниками поширеності куріння серед чоловіків у 2006 році (65%), а у 2009 році цей показник зменшився до 50%, і сьогодні Україна посідає 14-17-те місце разом з Латвією, Литвою та Малайзією.

Куріння скорочує життя на 5 років, а також підвищує рівень ризику:

– раку легенів – у 20-30 разів (у членів сімей курців – на 20-70%);

– раптової смерті – у 3-5 разів;

– інфаркту міокарда – у 3 рази;

– ускладнень вагітності, передчасних пологів, мертвонароджень, народження дитини з гіпотрофією – на 30-50%.

Паління перетворює легені людини на попіл. Людина, яка викурює пачку сигарет на день, протягом 40 років пропускає через свої легені 250 кг тютюнової смоли!

Сьогодні відомо багато ефективних методів лікування тютюнозалежності, а також засобів, які замінюють нікотин. При бажанні можна знайти можливість назавжди залишити сигарету. Доброю новиною є те, що людина одержує суттєві шанси поліпшити здоров'я, кинувши палити в будь-якому віці. Молоді люди 30 – 35 років, які кинуть палити сьогодні, житимуть так само довго, як і ті, що ніколи не курили.

5 причин кинути курити

1. Довше жити.
2. Уникнути небезпечних хвороб.
3. Заощадити кошти.
4. Зберегти здоров'я рідних.
5. Покращити зовнішній вигляд та якість життя.

Провести день без тютюну – це привід задуматись, що для кожного з нас важливіше - здоров'я чи сумнівне задоволення.

Пропонуємо в цей день переглянути відеоролики про шкідливий вплив куріння на здоров'я людини, які можна знайти в Інтернеті. Можливо, саме з цього дня ви вирішите кинути курити назавжди.

Бажаємо вам здоров'я .