

18 ноября – Международный день отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения с целью привлечения внимания общественности к проблеме табакокурения, информирования о вреде употребления табачной и никотинсодержащей продукции и пассивного курения, содействия сокращению употребления табака в любом виде.

Никотин пагубно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует развитию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, в том числе инфаркта миокарда, стенокардии, облитерирующего эндартериита и других заболеваний.

Отказ от курения приносит пользу здоровью практически сразу. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

Почти каждый курящий человек рано или поздно задумывается над тем, чтобы отказаться от опасной зависимости. Сделать решительный шаг очень непросто. Наиболее эффективной формой соответствующего вида помощи является индивидуальная консультация врача – специалиста в лечении заболеваний, ассоциированных с курением табака.

По итогам диспансеризации за 2020 год в Пензенской области курят 9% взрослых, из них большую часть составляют мужчины – 93%.

В медицинских организациях Пензенской области работают кабинеты отказа от курения и Центры здоровья, где каждый, желающий избавиться от пагубной привычки, может получить помощь квалифицированных специалистов.