

## **31 мая – Всемирный день без табака**

31 мая – отмечается «Всемирный день без табака». Этот день был провозглашен Всемирной организацией здравоохранения в 1988 году.

В 2018 году Всемирный день без табака проводится под девизом «Табак и болезни сердца».

Угарный газ, который содержится в сигаретном дыме, значительно уменьшает объем кислорода, поступающего в сердце и другие внутренние органы, что приводит к кислородному голоданию, сокращающему жизненный ресурс сердца курильщика.

В сердце курильщика от действия смол часто наступают спазмы сосудов, что впоследствии приводит к изменению и нарушению их структуры. В связи с этим, мышца сокращается быстрее и требует больше кислорода.

Следствием многолетнего курения является хроническая гипоксемия – пониженное содержание кислорода в крови, способствующая возникновению атеросклероза.

Курение способствует быстрому изнашиванию и старению сердечно-сосудистой системы, развитию гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, в том числе инфаркта миокарда, стенокардии, облитерирующего эндартериита и других заболеваний.

Всемирный день без табака проводится 30 лет, и за это время все больше людей отказываются от пагубной привычки. По данным исследований, проведенных холдингом «Ромир», доля курильщиков в России сократилась за пять лет с 40% населения до 31%.

По итогам диспансеризации за 2017 год в Пензенской области курят 23% взрослых, из них большую часть составляют мужчины – 73%.

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.

На базе ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» работает телефон «горячей линии» по отказу от курения 8(8412) 45-42-62 (режим работы: понедельник – пятница с 08.00 до 16.00).