

31 мая - Всемирный день без табака

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

В 2021 году главная тема Всемирного дня – «Пора отказаться от табака».

Табак является единственным легально доступным продуктом, который при применении даже в малых дозах отрицательно влияет на здоровье.

Состав табачного дыма является крайне вредным. Он содержит более 7 тысяч веществ, таких как синильная кислота, аммоний, аммиак, бензол, мышьяк, полоний-210, свинец-210, ртуть и многие другие. 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.

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.

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.