



Ежегодно каждый третий четверг ноября на нашей планете отмечается **Всемирный день отказа от курения.**

15 ноября
СТОП

Цель Международного дня отказа от курения - способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечь в борьбу против курения все слои населения и врачей всех специальностей, а также профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии курения на здоровье.

На сегодняшний день курение является одной из самых распространенных вредных привычек в современной России. **Больше половины мужчин и около трети женщин ежедневно выкуривает хотя бы одну сигарету**, по данным ВЦИОМ.

Зависимость от табака - стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией.

Вещество, вызывающее зависимость от курения является **никотин**. Данный алкалоид неоднозначно воздействует на организм человека. Помимо привыкания и зависимости, никотин оказывает стимулирующее действие, которое заключается в том, что после кратковременного прилива сил, улучшения настроения, начинается спад, в случаях сильного привыкания к сигаретам, достигающий до никотиновой абстиненции. Как следствие, курильщику приходится закуривать следующую сигарету, но уже не с целью получить удовольствие, а для того чтобы чувствовать себя хорошо, и так до конца жизни. К этому прибавляются другие опасные факторы в зависимости от способа употребления табака (**N-нитрозодиметиламин, бензапирены, ацетон, формальдегид, акролеин и многие др.**).

Первая выкуренная сигарета, как правило, приходится на ранний подростковый возраст. Подростки – наиболее уязвимая часть общества, подверженная этой пагубной привычке. Среди заядлых курильщиков, пытавшихся отказаться от употребления табака, более половины составляют те, кто начал курить в подростковом и юношеском возрасте.

Врачами отделения гигиенического образования и консультационных услуг ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» систематически проводятся мероприятия, направленные как на профилактику табакокурения, так в целом направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Также, в текущем году нами будут проведены и проводятся, согласно плану мероприятий, посвящённых Всемирному дню отказа от курения совместно с муниципальным бюджетным учреждением культуры «Централизованная библиотечная система» города Смоленска беседы с учащимися образовательных учреждений.

