

21 ноября – Всемирный день некурения.

Всемирный день некурения отмечается ежегодно каждый третий четверг месяца. В 2019 году – это 21 ноября.

Главная цель Всемирного дня некурения – поспособствовать тому, чтобы каждый человек, имеющий такую вредную привычку, как курение, задумался о вреде, который он причиняет своему организму и окружающим людям.

В преддверии Всемирного дня некурения объявлена республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, в рамках которой проходят различные мероприятия, направленные на профилактику табакокурения. Активизируется борьба врачей и населения против табачной зависимости, информируется подрастающее поколение о вредном воздействии табака на здоровье курильщика и окружающих его людей.

Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения. Давно доказано, что продукты табачного дыма повышают риск развития ряда опухолей: рака легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др., обостряют хронические заболевания, негативно влияют на работу всех органов. Прекращение курения в любом возрасте дает свой положительный результат: существенно снижается риск умереть от онкологических заболеваний и других причин, связанных с курением.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Однако успех будет гарантирован лишь в том случае, если вы сами придете к желанию бросить курить.

Откажитесь от курения, если хотите:

- жить долго;
- радоваться каждому дню, а не посещать врачей и съедать килограммы таблеток;
- быть примером для своих детей и окружающих;
- быть сильным и волевым человеком;
- быть независимым ежедневно и ежечасно.

Сделайте шаг к здоровью — откажитесь от сигареты!

Врач-валеолог
УЗ «МЗЦГЭ»
Ирина Ковкова