**31 мая – Всемирный день без табачного дыма.** Ежегодно, начиная с 1987 года, Всемирная организация здравоохранения отмечает эту дату, акцентируя риски для здоровья, сопутствующие употреблению табака, и пропагандируя действенные меры по сокращению его потребления.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- 90 % смертей в мире вызвано раком легких, провоцирует который курение;

- 25 % смертельных случаев от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

- каждые 10 секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды).

Россия – одна из стран, поддерживающих борьбу с курением. Сокращение потребления табака и алкоголя – такова одна из главных задач, которые реализуются в настоящее время. В России курит, как минимум каждая десятая женщина, а среди старшеклассников и студентов – 53 % юношей и 28 % девушек. Заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60-% российских мужчин.

Цель Всемирного дня отказа от курения – способствовать снижению распространения табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

**Десять советов тому, кто решил бросить курить**

1. Придумывайте способы отказываться от предложенных сигарет и постоянно отрабатывайте их.
2. Научитесь просто говорить «нет» - Вы никому не обязаны объяснять, почему Вы бросили курить.
3. Когда у Вас уже будет за плечами небольшая победа, старайтесь не воспитывать окружающих. Вряд ли кому-то это понравится.
4. Избегайте хорошо знакомые ситуации, когда соблазн закурить особенно велик.
5. Если при Вас курят ваши родители или близкие родственники, попросите их отвести для этого какое-то другое место.
6. Подумайте, стоит ли Вам общаться с друзьями, которые не уважают Ваше решение бросить курить.
7. Уберите из дома все предметы, связанные с курением.
8. Введите в свой график дня здоровый распорядок и старайтесь придерживаться его.
9. Попросите друзей поддержать Вас и не подтрунивать над Вами.
10. Поощряйте себя за каждый день победы над курением.

**Когда Вы бросите курить…**

* через 20 минут после последней сигареты артериальное давление нормализуется, восстановится работа сердца;
* через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;
* через 2 суток усилится способность ощущать запах и вкус;
* через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, при выдохе;
* через месяц станет легче дышать, исчезнет головная боль, перестанет беспокоить кашель;
* через полгода улучшатся спортивные показатели, начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;
* через год риск развития коронарной болезни сердца снизится наполовину по сравнению с курильщиками;
* через 5 лет резко уменьшится возможность умереть от рака легких по сравнению с тем, кто выкуривает пачку сигарет в день.

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |
|  |
|  |  |  |