

31 мая 2022 года - Всемирный день без табака



31 мая Всемирный день без табака

31.05.2022 года проводится ежегодный, Всемирный День без табака. В 2022 тема этого дня: «Табак – угроза нашей окружающей среде». Этот девиз обращает наше внимание на тот вред, который табак наносит экологии: во время выращивания, производства, доставки и утилизации. Забота об окружающей среде для курильщиков – еще одна причина бросить курить.

В современной России активные меры по борьбе с курением начались 20 лет назад. Так в 2001 году был принят первый федеральный закон «Об ограничении курения табака». В 2013 году введен новый федеральный закон — «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», согласно которому было запрещено курение в общественных местах, спонсорство и реклама табака, а также вовлечение детей в употребление табака. В последние годы в результате принятых мер в РФ наблюдается некоторое сокращение числа курящих, однако, реальность по-прежнему свидетельствует о табачной эпидемии.

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе:

через 20 минут после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

через 8 часов нормализуется содержание кислорода в крови;

через двое суток усилится способность ощущать вкус и запах;

через неделю улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта.

через полгода нормализуется пульс, улучшатся спортивные результаты.

через один год риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину.

через 5 лет резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку сигарет в день.

