

31 мая – День без табака

По инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Всемирный день без табака, начиная с 1987 года, ежегодно проходит в последний день весны, 31 мая. Кампания, проводимая в рамках этого дня, направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии.



Тема Всемирного дня без табака 2022 г. - «Табак – угроза нашей окружающей среде». Эта кампания направлена на повышение осведомленности общественности в отношении воздействия табака во время его выращивания, производства и распространения, а также его отходов на окружающую среду. Для лиц, употребляющих табак, это станет еще одной причиной для отказа от табака.

Сделай шаг к здоровью – откажись от сигареты!

Позитивные изменения при отказе от курения:

- через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;
- через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;
- через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;
- через 7 — 9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»;
- через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;
- через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10 %;
- через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

Мы все в ответе за будущее наших детей, наших близких, и должны сделать все возможное, чтобы защитить их жизнь и здоровье от пагубного влияния табака. Только объединившись можно добиться успеха! Главное – каждому осознать, насколько прекрасным может быть мир без табачного дыма и сделать все возможное, чтобы он стал таким! И это – в наших силах!