

В период с 17 по 20 ноября 2014 года проводится **республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к Единому дню здоровья "Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний"**, который ежегодно отмечается каждый третий четверг ноября. Целью проведения данной акции является повышение уровня информированности у населения в отношении пагубных последствий потребления табака, формирование у населения негативного отношения к потреблению табака.

Подсчитано, что в табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Одним из самых ядовитых компонентов табака является никотин, поражающий преимущественно центральную нервную систему и смертельный для человека в дозе всего 0,06-0,08 г (столько, сколько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет).

Курение не только порождает болезни, но и способствует их развитию, ослабляя защитные реакции организма. С курением в настоящее время статистически достоверно связывается рост различных серьезнейших заболеваний, приводящих к инвалидности, таких, как ишемическая болезнь сердца, туберкулез, рак легких, астматические бронхиты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания нервной системы и др. К сожалению, последствия курения становятся очевидными далеко не сразу, а когда они проявляются в полной мере, устранить их не всегда легко, а иногда и невозможно.

Искреннее стремление избавиться от курения является первым и неременным условием успеха и требует только элементарного и бесповоротного отказа от табачных изделий, то есть проявления своей силы воли. Например, **если курящий воздержится от курения хотя бы:**

- **на несколько часов**, то организм его уже приступит к самоочищению, то есть к процессу оздоровления;

- **на один день**, то вероятность развития сердечного приступа снижается;

- **на два дня**- все органы и ткани освобождаются от избытка окиси углерода;

- на три дня, то большая часть никотина выведется из организма;
- на один год – значительно улучшится деятельность сердечно-сосудистой системы мозга, нарушенной в результате многолетней табачной агрессии;
- на 15 лет – продолжительность жизни практически будет такой же, как и у некурящих;

Каждому из нас хочется выглядеть здоровым и молодым. И только ведя здоровый образ жизни, и отказавшись от курения, возможно, достичь гармонии с самим собой. А достичь гармонии с самим собой – значит достичь гармонии со всем окружающим тебя миром.

