21 ноября - Всемирный день отказа от курения.   
  
Этот день приходится на третий четверг ноября и направлен на повышение осведомленности населения о связи между потреблением табака и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а так же онкологических заболеваний разной локализации. В этом году международный день отказа от курения приходится на 21 ноября.   
  
Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность курения, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев населения, врачей.   
  
Международный день отказа от курения учрежден Американским онкологическим обществом. Сейчас, этот день проводится благодаря поддержке ВОЗ. В 2003 году состоялось принятие Конвенции по борьбе против табака под руководством ВОЗ и 180 стран мира к ней присоединились.  
По данным Минздрава РФ, наблюдается некоторое сокращение числа курящих в РФ. Если в 2009 году в России курили 39,4% взрослого населения, то в 2016 году – 30,9%, что соответствует относительному снижению потребления табака на 21,5% (снижение на 16% среди мужчин и на 34% среди женщин). В результате принятия Федерального закона об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма и последствий потребления табака, вступившего в силу 1 июня 2013 года, было запрещено курение на стадионах, школах, ВУЗах, больницах, кафе, ресторанах, магазинах, лифтах, самолетах, аэропортах, запрещены реклама и стимулирование продаж табака.   
  
Интересные факты   
  
Самым первым государством, запретившим курение в общественных местах, стал Бутан — небольшое государство в Гималаях. Запрет введен в XVII веке и работает по сей день. В 2004 году правительство законодательно запретило курение, повсеместную продажу и импорт табака. Некоторые поблажки существуют лишь для иностранных туристов, но и их ожидает судебное преследование по факту контрабанды в случае передачи табака местным жителям. За нарушение — штраф, эквивалентный 170 евро. При этом средний доход бутанцев на душу населения не выше 20-25 долларов.   
В 140 странах мира в целом были приняты законы, ограничивающие курение. В Сингапуре в некоторых городах существуют целые «некурящие» кварталы. В Америке некоторые фирмы вообще отказываются брать на работу курильщиков.   
18 дней в год каждый курильщик тратит на перекуры в рабочее время.   
В России каждый курильщик за каждые 10 лет курения «прокуривает» одну машину среднего класса. Это, например, Mazda6, Ford Focus, Chevrolet Lacetti, Skoda Octavia, Audi A4.   
Музей, посвященный курению можно посетить в Париже.   
При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только потому, что вводит его небольшими дозами.   
Когда то табак считали лекарством от ряда болезней (например зубной и головной болей), а также средством для профилактики инфекций (например, чумы, оспы).   
Табачная клизма применялась в Европе в начале XIX века при попытках реанимации утопленников.  
  
Почему курильщикам необходимо отказаться от курения?   
  
Сигарета – это маленькая фабрика по производству различных химических соединений. Причем ассортимент ее продукции, весьма разнообразен и включает четыре тысячи различных веществ, около шестидесяти из них провоцируют развитие рака.   
  
У курильщика поражаются все системы организма, и он приобретает целый букет болезней. Приведем некоторые из заболеваний, развитие которых провоцирует курение.   
  
Дыхательная система страдает, конечно, одной из первых. Раковые заболевания губ, ротовой полости, языка, глотки, трахеи, бронхов, легких считаются связанными с курением. Например, доказано – выкуривающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть раком слизистой полости рта в 77,5 раз больший, чем некурящие.   
  
Кроме того, табак снижает иммунитет, и курильщики хуже сопротивляются другим патогенным факторам (инфекциям, неблагоприятным экологическим воздействиям, производственным факторам и др.), чаще страдают острыми респираторными заболеваниями, пневмониями.   
  
Самым наглядным и неизлечимым последствием курения является хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Люди, страдающие ХОБЛ, часто кашляют из-за большого количества слизи, выделяющейся и скапливающейся в бронхах, у них наблюдаются хрипы при дыхании, одышка и тяжесть в груди. При продолжении курения ХОБЛ прогрессирует и, в конце концов, от недостатка кислорода и одышки курильщик становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой. Для предотвращения ХОБЛ не начинайте курить, а если курите – постарайтесь бросить как можно скорее. Даже если ХОБЛ уже развилась, отказ от курения существенно замедлит ее развитие и продлит жизнь.   
  
У курильщиков поражается сердечно–сосудистая система организма. Развивается артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, которые чаще, чем у некурящих людей, осложняются инсультом и инфарктом миокарда. Плюс не забывайте про кислородное голодание — раз кислорода в крови меньше, сердцу приходится потрудиться, чтобы донести его хотя бы до тканей. Износ сердечной мышцы в этом случае наступает гораздо быстрее. При преобладании поражений периферических сосудов (чаще бедренных артерий и их ветвей) развивается сосудистая недостаточность нижних конечностей, что на фоне постоянной потребности в выполнении нагрузок (ходьба, бег) приводит к возникновению перемежающей хромоты – заболевания, значительно ограничивающего трудоспособность человека и очень часто на финальной стадии развития приводящего к гангрене ног. Нередко в таких случаях требуется ампутация конечности для спасения жизни больного.   
  
Страдает пищеварительная система: если курильщик не боится рака желудка (за счет попадания метаболитов табачного дыма со слюной в желудок), то изжога, гастрит или даже язва появятся в ближайшей перспективе.   
  
Вовлечение метаболитов табака во многие звенья обмена, нарушает экскрецию желез внутренней секреции, отягощает и провоцирует скрытые или начальные изменения, может способствовать провокации манифестации сахарного диабета, дискинезии (нарушение сократительной функции) желчного пузыря. Следствием длительного и интенсивного курения нередко является также рак поджелудочной железы и желчного пузыря.   
  
Курение губит репродуктивное здоровье. Нередко случается так, что у молодых и здоровых пар никак не может появиться долгожданный малыш. Среди факторов бесплодия есть и курение. Токсические вещества табачного дыма тормозят выработку необходимых при беременности гормонов, затрудняют созревание яйцеклеток и их движение по маточным трубам, поэтому у курящих женщин затруднено зачатие. Некоторые ученые считают, что многолетнее курение действует на женский организм так же, как удаление одного яичника. Токсины из табачного дыма повреждают сперматозоиды, делая их нежизнеспособными, а значит, снижают шансы на то, что хотя бы один из них достигнет яйцеклетки и оплодотворит ее. Есть прямая зависимость: чем больше мужчина курит, тем сложнее ему стать отцом!  
  
Почему некурящие люди убеждают курильщиков отказаться от курения?   
  
Курение до тех пор является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым и/или дым тлеющей сигареты не вдыхают окружающие его люди. Если он курит дома – страдают родственники, если в общественном месте или на работе – токсическое воздействие дыма распространяется на окружающих.   
  
Токсическое действие на организм пассивного курения известно давно. Курильщик с сигаретой, распространяющей табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет.   
  
Вначале полагали, что табачный дым оказывает на некурящих людей лишь раздражающее действие, в том смысле, что у них воспалялась слизистая носа и глаз, отмечалась сухость во рту. По мере накопления информации становилось ясно, что некурящие, живущие или работающие вместе с курильщиками, по-настоящему подвергают риску свое здоровье.  
  
Наиболее конкретная информация имеется относительно воздействия пассивного курения на детей. У детей из семей, где один или оба родителя курят дома, чаще возникают простудные заболевания, бронхит и пневмония. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, чаще пропускают школу и вообще получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит рост легких ребенка.   
  
Воздействием на респираторную систему ребенка пассивного курения не исчерпывается его токсическое влияние на организм: даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если ребенок живет в квартире, где один из членов семьи выкуривает 1-2 пачки сигарет, то у ребенка обнаруживается в моче количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.   
  
Пассивное курение или табачный дым на рабочем месте или в жилом помещении считается условной «производственной вредностью» для здоровья. Через 1,5 часа пребывания на рабочем месте в накуренном помещении, у некурящих концентрация никотина в организме повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.   
  
Влияние пассивного курения на организм может выражаться как в немедленном, так и в отсроченном эффекте.   
  
Немедленные эффекты включают раздражение глаз, носоглотки, бронхов и легких. Некурящие люди, как более чувствительные к раздражению табачным дымом, могут ощущать головную боль, тошноту, головокружение. Пассивное курение на рабочем месте и в быту создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и может провоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний и легочной патологии (приступ бронхиальной астмы).   
  
Отсроченный (через какой-то длительный промежуток времени) эффект пассивного курения может выразиться в возникновении раковых заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемических заболеваний сосудов сердца, мозга, нижних конечностей) и других.