

## 15 ноября международный день отказа от курения.

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

- в мире 90% смертей от рака легких, 75% от хронического бронхита и 25% от ишемической болезни сердца обусловлены курением;
- каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три

секунды);

- в России курит минимум каждая десятая женщина;
- заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%);
- курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

### Никотиновая зависимость это

- раковые заболевания
- тромбозы сосудов
- инфаркты и инсульты
- язва желудка и кишечника
- обструктивный бронхит и эмфизема;
- частые простуды и пневмонии;
- боли в ногах и ампутация конечностей;
- гибель плода и мертворождение;
- врожденные пороки развития и инвалидность;
- часто болеющие и отстающие в развитии дети;
- проблемы с потенцией и зачатием, начинающиеся в молодом возрасте...

**Отказ от курения является необходимым условием сохранения здоровья!**

