

В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днем без табака. Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения.

Пандемия COVID-19 среди прочего напомнила людям о простых ценностях, которые мы обычно просто не замечаем. Например, о возможности свободно дышать. Всемирная организация здравоохранения опубликовала научный доклад, согласно которому курильщики тяжелее переносят коронавирусную инфекцию, и им сложнее восстанавливаться после перенесенного заболевания.

Курение убивает 8 миллионов человек в год. Если кому-то из желающих бросить курить еще был нужен дополнительный стимул, то пандемия его предоставила. В 2021 году ВОЗ запускает масштабную кампанию отказа от табака с амбициозной целью: помочь, как минимум 100 миллионам людей избавиться от вредной привычки.

Кампания не только призывает к отказу от курения, но и помогает желающим. Бросить курить не так просто, особенно в условиях постоянного стресса, который от пандемии, вынужденных ограничений и экономического кризиса только усиливается. Более 780 миллионов людей по всему миру хотели бы бросить курить, но только у 30% есть доступ к необходимым для этого ресурсам, в том числе социальной и психологической поддержке.

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

Всемирный день без табака – еще одна попытка мирового сообщества доказать курильщикам, что жизнь без табака гораздо перспективнее во всех аспектах. Бросить курить никогда не поздно, но важно сделать это как можно раньше. Так не откладывайте своего решения бросить курить. Наградой вам будут здоровье и высокая работоспособность. Относитесь серьезно к своему здоровью - это главное богатство!