**О Международном дне отказа от курения и Всемирном дне борьбы против ХОБЛ**

Министерство здравоохранения Тульской области информирует о том, что ежегодно в третий четверг ноября **(в 2016 году - 17 ноября)** во многих странах отмечается **Международный день отказа от курения,** который был установлен Американским онкологическим обществом в 1977 году. В Российской Федерации Международный день отказа от курения отмечается с 1992 года.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), от различных болезней, связанных с курением, умирает до 6 миллиона человек в год. Каждые десять секунд на земле умирает один курильщик. А к 2020 году, по прогнозам, один курильщик будет умирать каждые три секунды.

Курением обусловлены 90% смертей от рака легких. 75% - от хронического бронхита, 25% - от ишемической болезни сердца. При лом смертность от рака легкого у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

В Российской Федерации от заболеваний, связанных с курением, ежегодно умирают 300-400 тысяч человек. Согласно статистике Минздрава РФ, за два года, после вступления в силу закона, запрещающего курение в общественных местах, россияне стали курить на 17% меньше. Впервые за последние три года увеличился с 11 до 13 лет возраст начала курения у детей.

По результаты опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в настоящее время 34% взрослого населения России имеют зависимость от табака, среди которых мужчины составляют 51%, женщины - 19%.

По данным мониторинга распространенности курения среди подростков в возрасте от 15 до 17 лет, проведенного в 2015 году, в Тульской области пробовала курить почти половина (49,5%) опрошенных и почти третья их часть (28,9%) продолжает употреблять табачные изделия в настоящее время. Приобщение подростков к курению происходит в возрастном интервале от 10 до 17 лет с пиком приобщения в возрасте 13-14 лет.

Основными причинами курения подростков являются: «чувство любопытства»; «желание подражать своим товарищам или взрослым» и «желание казаться более самостоятельными».

В группу риска, свидетельствующую о формировании зависимости к табаку, входят учащиеся (9,2%), которые курят ежедневно, в том числе курят «много», выкуривая ежедневно от 5 до 10 и более штук сигарет (7,2%). Признаками зависимости от табака являются и такие мотивы ежедневного курения, как «втянулся, не могу бросить» и «нравится», которыми руководствуются 8,3% учащихся. Подростки, в силу того, что мало заботятся о своем здоровье, не могут оценить всю тяжесть последствий от курения. Для подростка в 10 - 15 лет, когда появятся симптомы заболеваний, кажется чем-то очень далеким, и он живет сегодняшним днем, будучи уверенным, что бросить курить он сможет в любой момент.

Однако, несмотря на то, что хронические заболевания, связанные с курением, обычно появляются только в зрелом возрасте, подростки - курильщики чаще страдают от кашля, одышки и других респираторных симптомов. Данные медицинских обследований свидетельствуют о том, что у них страдает память, замедляется двигательная реакция и снижается мышечная сила. Под влиянием никотина ухудшается острота зрения, начинается слезоточивость, покраснение и отёчность век, что приводит к хроническому воспалению зрительного нерва. Частое и систематическое курение у подростков истощает нервные клетки, вызывая преждевременное утомление. Никотин повышает внутриглазное давление. Нарушается нормальный режим труда и отдыха в силу желания закурить, появляющегося во время занятий, в этом случае внимание ученика полностью переключается на мысль о табаке.

Сегодня борьба с курением ведется повсеместно. Но, несмотря на огромное количество информационных кампаний, антитабачную рекламу, наличие крупных надписей и устрашающих рисунков о вреде курения на пачках сигарет, далеко не все курильщики готовы отказаться от курения.

В настоящее время желающие бросить курить могут обращаться за квалифицированной помощью в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1», в Центры здоровья для взрослых и детей, а также в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, созданные на базе 22 государственных учреждений здравоохранения Тульской области.

Основным индикатором вреда табакокурения в обществе является показатель распространенности хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), поскольку в 90% случаев причиной ее развития является табакокурение.

Всемирный день борьбы против хронической обструктивной болезни легких отмечается по инициативе ВОЗ ежегодно в среду второй или третьей недели ноября. В этом году он будет отмечаться **16 ноября.**

ХОБЛ - общее название для ряда заболеваний, при которых наблюдается устойчивое нарушение движения воздушного потока из легких. Используемые прежде термины «хронический бронхит» и «эмфизема» включены в понятие ХОБЛ. ХОБЛ неизлечима, но правильное лечение позволяет замедлить развитие болезни.