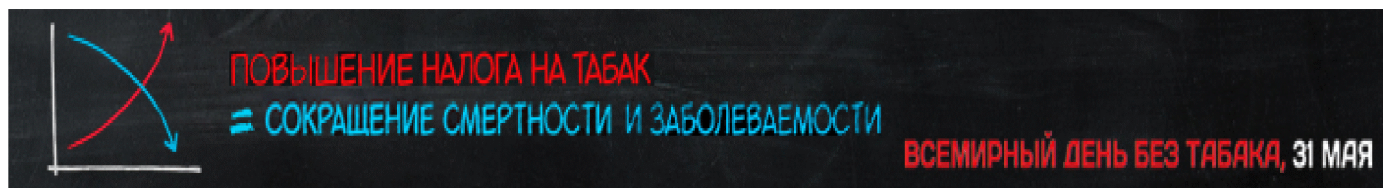


31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА



Повысить налоги на табачные изделия

По случаю Всемирного дня без табака, который будет отмечаться 31 мая 2014 года, ВОЗ и партнеры призывают страны повысить налоги на табачные изделия. Научные исследования свидетельствуют о том, что повышение налогов особенно эффективно для снижения уровней употребления табака среди групп населения с более низким уровнем дохода. При повышении налогов на табачные изделия на 10% уровень потребления табака снижается на 4% в странах с высоким уровнем дохода и до 8% в странах со средним и низким уровнем дохода.



Смертность - 6 МЛН. человек умирают ежегодно по причинам, связанным с употреблением табака.

Куда обратиться курильщику

Бросить курить сложно, но можно. Каждый, кто хочет избавиться от этой пагубной привычки может обратиться в консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака, позвонив по бесплатному номеру **8 (800) 200 0 200** или направив запрос на консультацию по электронной почте на адрес: ktc01@mail.ru, указав свой номер телефона. Ежедневно в центр обращаются курильщики со всех уголков страны и получают квалифицированную помощь врачей и психологов.

Отказ от курения: преимущества для здоровья

1. Преимущества отказа от курения для здоровья курильщиков бывают незамедлительными и отдаленными.

Благотворные изменения в организме после отказа от курения в течение определенного времени:

- В течение 20 минут у Вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.
- В течение 12 часов содержание угарного газа в Вашей крови снижается до нормального уровня.
- В течение 2-12 недель у Вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.
- В течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.
- В течение 1 года риск развития у Вас ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.
- Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.
- Через 10 лет риск развития у Вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.
- Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

2. Люди всех возрастных групп, у которых уже развились проблемы со здоровьем, связанные с курением, все еще могут получить преимущества, если откажутся от курения.

Преимущества по сравнению с теми, кто продолжает курить:

- Примерно в 30 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает примерно на 10 лет.
- Примерно в 40 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 9 лет.
- Примерно в 50 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 6 лет.
- Примерно в 60 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 3 года.
- После развития болезни, представляющей угрозу для жизни: незамедлительная польза – у людей, отказавшихся от курения после инфаркта, вероятность развития другого инфаркта уменьшается на 50%.

3. Воздействие вторичного табачного дыма на детей

Отказ от курения снижает избыточный риск развития многих болезней, связанных с воздействием вторичного табачного дыма на детей, таких как респираторные болезни (например, астма) и инфекции уха.

4. Другие преимущества

Отказ от курения снижает вероятность импотенции, проблем с наступлением беременности, преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела и выкидышей.