

## 31 мая – Всемирный День без табака



По случаю **Всемирного дня без табака** 2016 года ВОЗ и Секретариат Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака призывают все страны подготовиться к простой (стандартизированной) упаковке табачных изделий. Простая упаковка является важной мерой для снижения спроса, поскольку она делает табачные изделия менее привлекательными, ограничивает использование табачной упаковки в целях рекламы и стимулирования продажи табака.

15 мая 2016 года вступил в силу технический регламент Таможенного союза на табачную продукцию (ТР ТС 035/2014), который устанавливает требования к табачной продукции, выпускаемой на территории таможенного союза.

Всемирная организация здравоохранения в Рамочной конвенции постановила (статья 4.1): «Каждый человек должен быть проинформирован о последствиях для здоровья, наркотическом характере и смертельной опасности в результате употребления табака».

Табак убивает до половины употребляющих его людей: каждые 6 секунд из – за него умирает один человек.

Неопровержимо доказано, что курящий человек болеет в три – четыре раза чаще других.

Можно сказать, что «до инфаркта в 44 года – далеко». Но жизнь, в самом ближайшем будущем, разубедит тебя самым широким выбором: язва желудка, стенокардия, инфаркт, рак легкого и много чего еще!

Так стоит ли играть в рулетку со смертью?

Даже если стаж курильщика у тебя еще мал, ты уже, наверное, понял (или поняла), что бросить курить достаточно сложно.

«Курение – медленное самоубийство. Мне это не подходит! Завтра я начинаю борьбу за свое здоровье!».

И вот с такой непоколебимой уверенностью можно начать выполнение следующих правил для желающих бросить курить:

- Решить для себя «Я бросаю курить и это мой подарок самому себе». Перечислите и запишите на листе бумаги свои мотивы отказа от курения. Каждый день просматривайте список, читая вслух или про себя. Список можно дополнять.
- Выбросите все, что связано с курением (пепельницы, зажигалки и др.).
- Будьте готовы к приступам тяги к сигарете. Они проходят быстрее, если переключить внимание и отвлечься. Найдите свой способ (хобби, увлечения, спорт, книги, «звонок другу» и др.).
- Наблюдайте за некурящими. Просите о помощи своих близких и друзей. Вам будет легче бросить курить, если Вы сами поможете кому –нибудь вместе с Вами отказаться от сигарет.
- Правильно питайтесь: регулярно, небольшими порциями, выбирайте продукты, богатые, дающими чувство сытости клетчаткой (фрукты, овощи, каши) и белком (нежирные молочные продукты, рыба). Пейте больше жидкости, если нет противопоказаний – минеральную воду, зеленый чай, натуральные соки.
- Больше двигайтесь и больше бывайте на свежем воздухе. Так организм быстрее справится с последствиями хронического отравления табаком – и не появятся лишние килограммы. Ходите пешком в хорошем темпе, не пользуйтесь лифтом, регулярно делайте зарядку, занимайтесь спортом, танцами – выбирайте то, что Вам интересно. Если исходно выкуривалось 10 и более сигарет в день и самая первая сигарета выкуривалась сразу по пробуждению можно посоветоваться с врачом о применении никотинозаместительной терапии. Если сразу не удастся совсем отказаться от сигарет, не делайте глубоких и частых затяжек, как можно меньше держите сигарету во рту. Уменьшение количества ежедневно выкуриваемых сигарет или переход на «легкие» сигареты не снижает риск для здоровья.

Стремитесь именно к полному отказу от курения.

Верьте в свои силы и у Вас все получится!

