

## О проведении Дня здоровья на тему «Бросай курить и будь здоров!»

*21 ноября 2015 года состоится очередной День здоровья, который проводится в рамках Международного дня отказа от курения (третий четверг ноября - 19 ноября) под девизом «Бросай курить и будь здоров!». День здоровья проводится с целью борьбы с курением, пропаганды принципов здорового образа жизни. Показательный День здоровья с участием краевых специалистов пройдет в городе-курорте Геленджик. В ходе Дня здоровья, организуемого совместно с городской администрацией и при участии прессы, будут проведены диагностические исследования, консультации, лекции, пропагандистские и праздничные мероприятия.*

По информации ВОЗ, 90% курильщиков умирают от рака легких, остальные 10% расстаются с жизнью в результате хронического бронхита, ишемической болезни сердца и других заболеваний, связанных с курением.

Цель Дня отказа от курения – непримиримая борьба с пагубной привычкой, пропаганда разумного образа жизни и информирование населения о том, что скрывается "за голубым дымом сигареты". Парадоксально, но среди заядлых курильщиков много врачей и экологов, биологов и преподавателей различных учебных заведений. Люди, являющиеся примером для окружающих, должны понимать, что их образ жизни не остается незамеченным, поэтому призываем их бросить курить сегодня!

В международную дату проводятся агитационные мероприятия в школах и в университетах, учащимся раздают информационные буклеты, проводят для них ознакомительные лекции и демонстрируют фильмы, которые целенаправленно снимаются для освещения данной темы. По статистике, многие начинают курить еще в 14 лет, следовательно, молодая аудитория является приоритетной для профилактических и агитационных мероприятий. Во многих городах принято проводить конкурсы, дарить памятные подарки, но участвовать в соревнованиях могут лишь некурящие или те, кто обещает бросить "дружбу с сигаретой" навсегда.

Те, кто отказался от сигарет, в скором времени чувствуют благоприятные изменения, которые происходят в их организме. Еще не раз каждый будет благодарить себя и аплодировать стоя за то, что однажды ему пришла в голову отличная идея – провести день отказа от курения. Уже в конце вторых суток после отказа от вредной привычки организм начинает выводить углекислоту и угарный газ, тонус кровеносных сосудов приходит в норму, и человеку становится, в буквальном смысле, легче дышать. Через неделю улучшается обоняние и обостряется вкус. Через пару недель возвращается здоровый цвет лица, исчезает запах изо рта, а также специфический запах кожи и волос. Человек становится энергичным, значительно возрастает выносливость. Кроме всего прочего улучшается концентрация и память.

В общем, если вы еще курите, то откажитесь, превратите Международный День отказа от курения в целую жизнь.

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.