Пресс-релиз к Международному дню отказа от курения

**20 ноября 2014 г. — Международный день отказа от курения**

Ежегодно в третий четверг ноября в большинстве стран мира отмечается Международный день отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

**По данным Всемирной организации здравоохранения:**

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды);

— в России курит минимум каждая десятая женщина;

— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

**Цель Международного дня отказа от курения** — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

По данным международной статистики, около 90% курильщиков хотя бы однажды пытались избавиться от этой привычки самостоятельно. Однако удается это не всем. Бросить курить самостоятельно можно только на определенном этапе, когда стойкая зависимость еще не образовалась. Признаки стойкой зависимости: человек курит наедине, без компании, час-два без сигареты вызывают неприятные ощущения.

В последнее время все чаще принимаются такие меры административного характера, как запрет на курение в общественных местах. Это делается для того,  чтобы значительно уменьшить на некурящих людей влияние пассивного курения. Но,  как правило,  заядлый курильщик считает, что это вредное пристрастие является его личным делом, совершенно забывая об окружающих людях.

При пассивном курении происходит такое же отравление организма — никотином, окисью углерода, аммиаком, ацетоном, фенолом и другими вредными веществами, как и при обычном курении.  Пассивное курение вредит здоровью человека значительно больше, чем считают некоторые. Доказано, что нахождение человека в помещении загрязненном табачным дымом на протяжении 8 часов равносильно 5 выкуренным сигаретам. Опасность пассивного курения обусловлена тем, что 80% всех вредных веществ распространяется в воздухе и только 20% попадает в легкие курильщика.

Большинство попыток избавиться от табачной зависимости заканчиваются неудачей: человек возвращается к курению. В современных условиях можно обратиться к квалифицированным специалистам в центрах здоровья, которые помогут вам избавиться от вредной привычки. Лечение табачной зависимости проходит комплексно. Если курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни — от него стоит избавиться.

###### Адреса и контакты центров здоровья

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Медицинская организация** | **Адрес центра здоровья****Руководители** | Телефон | **График работы** |
| **1.** | ОГАУЗ "Иркутская городская клиническаябольница №1"  | 664046, г. Иркутск, ул. Байкальская, 120 ФИО главного врача учреждения: Павлюк Леонид Александрович ФИО руководителя центра здоровья: Вельм Иван Альбертович | 703-758 | 09.00 – 19.00ежедневно,кроме субботы и воскресенья |
| **2.** | ОГАУЗ "Иркутская городскаяклиническая больница №8" |  664048, г. Иркутск, ул. Баумана, 214а ФИО главного врача учреждения: Есева Жанна Владимировна ФИО руководителя центра здоровья: Волчкова Ольга Васильевна | 55-24-4755-26-88 | 09.00 – 19.00ежедневно,кроме субботы и воскресенья |
| **3.** | ОГБУЗ "Иркутская городская поликлиника № 17"  | 664082, г. Иркутск, м-н Университетский, 79 ФИО главного врача учреждения: Вулых Людмила Ивановна ФИО руководителя центра здоровья: Бочкова Марина Николаевна | 31-05-66 | 09.00 – 19.00ежедневно,кроме субботы и воскресенья |
| **4.** | ОГБУЗ Иркутский областной врачебно-физкультурный диспансер «Здоровье» | 664003, г. Иркутск, ул. Карла Маркса, 12, стадион «Труд», южная трибунаФИО главного врача учреждения: Губин Георгий ИннокентьевичФИО руководителя центра здоровья: Губин Дмитрий Георгиевич | 20-16-6920-15-78 | 09.00 – 19.00ежедневно,кроме субботы и воскресенья |
| **5.** | ОГБУЗ «Саянская городская больница» | г. Саянск, м-н Благовещенский, 5АФИО Главный врач - Маслова Елена СергеевнаФИО Руководитель центра - Грязнухина Светлана Васильевна | (39553) 5-76-96 | 08.00 – 18.00ежедневно,кроме субботы и воскресенья |