**Откажись от курения.**

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде стран мира отмечается 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 повысился 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.

Относительно небольшое снижение количества курящих среди подростков связано с модой на электронные сигареты, которые выступают для несовершеннолетних «мостиком» к курению сигарет настоящих. При этом подавляющее большинство курящих подростков принадлежит к учащимся средне-специальных образовательных организаций.

 Кроме того, в Липецкой области и г.Липецке определяется значительное количество лиц, принимающих насвай (по оперативным данным соц. опроса на употребление насвая указали до 5% опрошенных) и сосательный табак снюс.

 Насвай и снюс дают высокий риск привыкания, приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, раку ротовой полости и пищевода, кариесу, повышению риска развития сахарного диабета II типа.

 Формально насвай и снюс не относятся к наркотикам, однако сами по себе могут использоваться в качестве субстрата для введения наркотика.

Пациентам, желающим получить помощь в отказе от курения, рекомендуется обращаться за консультацией по следующим номерам телефонов:

* Федеральная горячая линия по отказу от курения: тел. 8-800-200-02-00;
* Горячая линия по вопросу лечения табакокурения в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер», г. Липецк, ул. Крупской, д.2:тел. 8(4742) 43-00-98, 8(4742) 43-22-13.

**Адреса центров здоровья, оказывающих помощь по отказу от курения:**

* ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №2», Липецк, ул. Петра Смородина, д.13; 8 (4742) 44-75-79
* ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7», Липецк, ул. Меркулова, 34; 8 (4742) 37-14-03
* ГУЗ «Елецкая городская больница №2», Липецкая область**,** г. Елец, ул. Гагарина, д. 5; 8(47467) 6-86-71
* ГУЗ «Елецкая городская детская больница», Липецкая область, г.Елец, ул.220 Стрелковой дивизии; 8(47467) 2-11-10
* ГУЗ «Данковская МРБ», Липецкая обл., г.Данков, ул.К-Маркса, д.1; 8(47465) 6-60-85, 6-60-84

ССЫЛКИ НА МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

<https://www.digger.ru/news/top-5-prilozhenij-dlya-iphone-kotorye-pomogut-brosit-kurit>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cirkasssian.nekuru&hl=ru>

Приложения можно скачать в Google Play, App Store.

Отделение профилактики ГУЗ «ЗЦРБ»