**Всемирный день отказа от курения - третий четверг ноября**

*21 ноября - дата для 2013 года*

Каждый год в третий четверг ноября во всем мире отмечает День борьбы против курения. Цель глобальной акции - привлечь внимание общества к проблеме вреда, наносимого пристрастием к курению.

Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

Зависимость от табака признана одной из самых распространенных эпидемий за всю историю человечества - никотиноманией. Она стоит в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. По данным ВОЗ, табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире. Из-за него ежегодно умирает около пяти миллионов людей. По оценкам, при сохранении существующих тенденций к 2020 г. никотин будет ежегодно приводить к преждевременной смерти десяти миллионов человек. Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Это означает, что 650 миллионов людей из 1,3 миллиарда курильщиков умрет преждевременной смертью.

Для людей смертельная доза никотина - 50-100 миллиграммов. При выкуривании в день 20-25 сигарет за 30 лет курильщик пропускает через свои легкие 150-160 килограммов табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами.

Табак увеличивает риск развития тяжелых респираторных и сердечно- сосудистых заболеваний. Врачи напрямую связывают развитие хронического бронхита и хронических заболеваний легких с курением. Более 60% некурящих минимум час в неделю вынуждены дышать воздухом, отравленным табачным дымом, становясь при этом пассивными курильщиками.

31 мая отмечается [всемирный день без табака](http://www.supertosty.ru/pozdravleniya/prochie_prazdniki/vsemirnyy_den_bez_tabaka/).

В России курят 77% мужчин, 27% женщин и 42% детей и подростков. Всего в стране выкуривают примерно 300 миллиардов сигарет в год - по 103 пачки на каждого россиянина, включая новорожденных.

Борьба с курением могла бы стать в России еще одним национальным проектом, заявил глава Роспотребнадзора Геннадий Онищенко в конце мая текущего года. Главный санврач России считает, что для борьбы с курением необходимо повысить цены на сигареты и пропагандировать здоровый образ жизни.