### Всемирный день борьбы со СПИДом

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом. Этот день приобрел статус ежегодного события в большинстве стран мира и демонстрирует международную солидарность в борьбе с эпидемией ВИЧ/СПИД.

Противодействие распространению ВИЧ-инфекции является одним из стратегических направлений в обеспечении сохранения здоровья населения и демографической безопасности Республики Беларусь.

В Республике Беларусь создана система, обеспечивающая максимальную доступность к консультированию и тестированию на ВИЧ-инфекцию. Пройти добровольное тестирование на ВИЧ-инфекцию, в том числе анонимное можно в любом лечебном учреждении, располагающим процедурным кабинетом.

Все мероприятия, которые пройдут 1 декабря, еще раз позволят обратить внимание общественности и властей на всю серьезность данной проблемы, донести информацию по профилактике ВИЧ-инфекции до населения, мотивировать к безопасному и ответственному поведению, сохранению здоровья.

Ежегодно каждый третий четверг ноября проводится день некурения. Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

**Отказ от курения даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:**

* через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;
* через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;
* через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль;
* через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;
* через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;

через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.