

Табак - угроза для развития!



Ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается Всемирный день без табака, в 2017г он проходит под девизом: **«Табак – угроза для развития».**

В результате употребления табака ежегодно в мире умирает около 6 миллионов человек и, если не активизировать усилия, согласно прогнозам ВОЗ к 2030г этот показатель превысит 8 миллионов человек в год. Употребление табака обходится в огромную сумму для национальной экономики с учетом повышенных расходов на охрану здоровья и снижения продуктивности работы.

Борьба с табакокурением признана как одна из наиболее эффективных мер к уменьшению преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний, включая сердечно – сосудистые, онкологические заболевания и заболевания легких.

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают более 330 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. Стоит отметить негативный факт, что табакокурение в России считается более социально приемлемой вредной привычкой, чем алкоголизм или наркомания. В России регулярно курят 70% от численности мужчин и 30% от численности женщин. Табак является причиной смерти каждого пятого россиянина.

Вместе с тем в России активизировалась новая форма употребления продуктов табака и разновидность курения – «вейпинг». В электронных сигаретах вместо сжигания табачного листа происходит испарение раствора для его последующего вдыхания. Картридж с раствором содержит глицерин и может содержать никотин в концентрации от нуля до 4,8%. Уровень никотина определяет не производитель, а пользователь, используя растворы с различной концентрацией. Однако при термическом разложении глицерина происходит выделение токсичных веществ – акролеина, формальдегида и других химических соединений. Некорректное использование электронных сигарет взрослыми и, особенно, детьми, может привести к негативным последствиям.



В последние годы наше государство активно ведет борьбу против курения. На территории Российской Федерации действует Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» N 15-ФЗ от 23.02.2013г.

Активизировать усилия по борьбе против табака должно не только правительство, но и каждый человек, который может принять решение никогда не курить; курящие люди могут отказаться от этой привычки или обратиться за соответствующей помощью и лечением.

Аргументы за отказ от курения:

- 1. Сохранение собственного здоровья и предупреждение преждевременного старения** – курение табака поражает практически каждый орган человека. Табак и табачный дым содержат до 4000 химических соединений, более 60 из которых являются канцерогенными, т.е. способными повредить генетический материал клетки и вызвать рост раковой опухоли.



2. **Увеличение продолжительности жизни** – курильщики умирают на 15 лет раньше, чем те, кто не курит.
3. **Сохранение здоровья окружающих** - в лёгкие курильщика порции табачного дыма поступают после прохождения фильтра, тогда как члены семьи, сотрудники, соседи и случайные прохожие вынуждены вдыхать его в первоначальном виде. Соединения табака, смолы и никотин, контактируя с воздухом, образуют новые ядовитые вещества, которые попадают в лёгкие пассивных курильщиков.
4. **Сохранение здоровья будущего поколения** - неважно, на каком месяце беременности курит женщина – это вредит ее малышу в любом случае. Разница лишь в том, какой орган или система организма маленького человечка пострадает больше остальных. У детей курящих женщин в 4 раза увеличивается риск внезапной детской смерти.
5. **Избавление от зависимости** – никотин является одним из веществ, вызывающих наиболее сильную зависимость. Курение табака – это психологическая, а затем физическая зависимость, основными признаками которых являются привычка к периодическому закуриванию в определенных ситуациях, потребность в курении и сам процесс курения табака.
6. **Экономия времени и денег** – в год курильщик тратит на сигареты 15 дней своей жизни и более 35 тысячи рублей.

Важно помнить, что начать курить гораздо легче, чем бросить. Кроме того, курящий взрослый человек является наглядным негативным примером для детей.



Результаты отказа от курения:

- через 20 минут - легкое снижение кровяного давления;
 - через 8 часов - кровь очищается от ядовитого оксида углерода, при этом исчезает неприятный запах изо рта, характерный для курильщиков;
 - через 24 часа - снижается риск инфаркта сердца;
 - через 48 часов - обостряются вкус и обоняние, начинает исчезать физическая зависимость, остается психологическая;
 - через 3 дня - значительно улучшается дыхание;
 - через 3 месяца - улучшается кровообращение, увеличивается на 30% емкость легких, улучшается сон;
 - через 9 месяцев - повышается иммунитет к инфекциям, исчезает кашель и характерное дыхание курильщика, повышается работоспособность;
 - через 1 год - на 50% снижается риск заболеваний сердечно - сосудистой системы по сравнению с курильщиками;
 - через 5 лет - уменьшается в 2 раза риск развития рака ротовой полости и пищевода, легких, риск развития инфаркта миокарда и смерти от болезни коронарных сосудов возвращается на уровень, характерный для никогда не куривших;
- Риск смерти от заболеваний, связанных с табакокурением, снижается в 2 раза при отказе от курения до 50 лет; статистически значимо снижается риск смерти при отказе от курения даже после 70 лет. Отказ от курения на ранних стадиях беременности приводит к рождению детей с нормальным весом.

Всемирный день без табака – это и повод напомнить каждому из нас о страшном вреде табакокурения и о тех людях, которые ушли из жизни от болезней, вызванных этой смертоносной привычкой.

Управление Роспотребнадзора по Республике Бурятия, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия призывает сделать единственно правильный выбор – выбор в пользу здоровья и долголетия. Откажитесь от курения!

Будьте здоровы сами, заботьтесь о здоровье Ваших близких, Ваших детей!

В рамках проведения Всемирного дня без табака открыта «Горячая линия»: 8-9021-43-70-83 (с 09.00ч до 16.30ч).