

Всемирный день без табака

Ежегодно во всем мире 31 мая в рамках борьбы с курением отмечается Всемирный день без табака. Как день, свободный от дыма табака, этот праздник был установлен в 1988 году решением Всемирной организации здравоохранения. Она выразила глубокую озабоченность увеличением масштабов курения. Чтобы защитить нынешнее и грядущее поколение от разрушительного воздействия табачного дыма, ВОЗ провозгласила этот праздник и призвала всю мировую общественность к сотрудничеству. Перед мировым сообществом поставили задачу – добиться, чтобы проблема табакокурения исчезла к двадцать первому веку. Однако двадцать первый век уже наступил, а данная проблема остается актуальной.

Курение, как одна из вредных привычек, давно распространилась и укрепилась у многих народов, став поистине эпидемическим заболеванием современного общества. Эта акция предостерегает население планеты от никотиномании, одной из самых распространенных и пагубных привычек, эпидемий за историю человечества. Никотиномания стоит в одном ряду с такими пагубными привычками современности, как наркомания и алкоголизм.

По сведениям ВОЗ, в мире курят более половины мужчин и четверти женщин; курение стало бытовым пороком бороться с которым очень трудно.

При курении табака происходит сухая перегонка его с его образованием множества веществ, попадающих в органы дыхания, затем токсические вещества с кровотоком попадают во все органы и системы организма. Подсчитано, что в табачном дыме содержится 196 различных веществ, примерно 100 из которых влияют на человеческий организм неблагоприятно, то есть являются ядами, 14 веществ обладают наркотическими свойствами. Другими словами, табачный дым обладает токсическим, мутагенным и канцерогенным действием. Самым ядовитым является никотин, который поражает центральную нервную систему, сосуды и смертелен для человека в дозе всего 0,06-0,08 грамм, столько попадает в организм при быстром выкуривании 20-25 сигарет.

С курением в настоящее время статистически и достоверно связывается рост различных серьезных заболеваний приводящих к инвалидности, таких как: ишемическая болезнь сердца, туберкулез, рак легких, астматический бронхит, язвенная болезнь желудка, заболевания центральной нервной системы, облитерирующий эндартериит и другие. Инфарктов миокарда среди курящих регистрируется в 2 раза чаще, а внезапных смертей, вызванных сердечно-сосудистыми заболеваниями — в 3 раза больше, чем среди некурящих. Ишемическая болезнь сердца выявлена у каждого пятого обследованного мужчины после 50 лет. Рак легких в 20 раз чаще развивается у курящих, так как в табаке даже в незначительном его количестве

содержатся радиоактивные вещества — полоний, изотопы радиоактивного свинца, висмута и др.

По данным ВОЗ каждые 6 секунд умирают люди от табака, одна выкуренная сигарета отнимает 15 минут жизни. В моче курящего человека обнаруживается полоний в 6 раз чаще, чем у некурящего, в следствии развивается рак мочевого пузыря. Курение приводит к гангрене нижних конечностей — в начале развивается облитерирующий эндартериит, затем гангрена. Ежегодно от курения умирает около 300000 жителей России.

Курильщик убивает не только себя но и окружающих, кто находится рядом с ним и вынужден вдыхать табачный дым, то есть занимается пассивным курением. В семьях где родители курят дети чаще болеют, у них снижен иммунитет, задержка роста, нарушение процессов обмена веществ, снижение слуха и зрения, расстройства нервной системы.

Школьники - курильщики, как правило эмоционально неустойчивые, отличаются пониженными умственными способностями и памятью. У подростков никотин поражает в первую очередь центральную нервную и сердечно-сосудистую системы. Большинство специалистов считают, что курение — это та же токсикомания, причем одна из наиболее упорная и трудно поддающаяся лечению - человек становится рабом папиросы. При табачной зависимости большую роль играет психологический барьер, так как нужна ответственность в первую очередь перед собой и искреннее стремление избавиться от пагубной привычки, что является первым условием успеха.

Каждый год у Всемирного дня без табака свой девиз. Девиз 2016 года «Подготовиться к простой упаковке».

Простая упаковка является важной мерой для снижения спроса, поскольку она делает табачные изделия менее привлекательными, ограничивает использование табачной упаковки в целях рекламы и стимулирования продажи табака, ограничивает использование вводящей в заблуждение упаковки и маркировки и повышает эффективность предупреждений об опасностях для здоровья.

Большинству курильщиков приходится много раз попробовать расстаться с вредной привычкой, прежде чем это удастся навсегда. Бросить курить непросто. **НО ВЫ ЭТО СМОЖЕТЕ!**

Заведующий Центром здоровья при ГБУЗ «Кузнецкая
межрайонная детская больница»

врач высшей категории Н.Блохина

