

Всемирный день без табака отмечается ВОЗ 31 мая.

Ежегодно 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

Всемирный день без табака 2018 г. проводится на фоне целого ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией, которая оказывает воздействие на общественное здравоохранение и является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире.

**Табачные изделия** — это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначены для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма - это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков).

Только в странах Европы ежегодное число смертей, связанных с потреблением табачных изделий, составляет порядка 1,2 миллионов (14% от всех смертей). В Европе примерно 215 миллионов человек являются курильщиками, из которых 130 миллионов мужчины. По данным Евросоюза 19000 некурящих умирают ежегодно из-за пассивного курения. По прогнозам экспертов ВОЗ к 2020 году табак станет основной причиной смерти 10 млн. человек ежегодно.

При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев - среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 случаев — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят.

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным

курением. **Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.**

Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты - это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента 14 выкуренных сигаретам в день, что приближает их к обычному курильщику. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

**Пассивное курение опасно само по себе**, однако, риски, связанные с ним возрастают при нахождении в закрытом помещении.

Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Сухость в носу, першение в горле, чихание — это лишь малая, поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа может приводить к формированию вазомоторного ринита. Не многие знают, что проблемы с носовым дыханием имеют прямую связь с заболеваниями уха. Разбухшая или наоборот, чрезмерно сухая слизистая полости носа может приводить к тугоухости (евстахеиту). Астма вообще «любит» пассивных курильщиков — у них она развивается в пять раз чаще, чем у тех, кому повезло не сталкиваться с табачным дымом.

Нервная система при пассивном курении страдает не в меньшей степени. Пассивное курение дает о себе знать такими разнообразными проявлениями как бессонница, сонливость, возбуждение, лабильность настроения, снижение аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, слабость, головокружение.

Хроническое воздействие никотина как сосудистого токсина приводит к ишемической болезни сердца, атеросклерозу, гипертонии, стенокардии, инсультам и инфарктам. И курильщики, и окружающие их пассивные курильщики страдают от облитерирующего эндартериита — тяжелого заболевания.

Компоненты вторичного табачного дыма сушат слизистую глаз, вынуждают человека чаще моргать, вызывают слезотечение, приводят к сужению сосудов и, как следствие, к нарушению трофики роговицы. Табачный дым — сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающих аллергический конъюнктивит (иногда он развивается как отдельное заболевание, иногда протекает одновременно с аллергическим ринитом).

**Пассивное курение оказывает мощное влияние на репродуктивную систему**, в частности у женщин — менструальный цикл становится короче, чем у некурящих женщин. Это может стать причиной снижения способности к зачатию. Раннее яичниковое истощение типично для курящих женщин, однако, при пассивном курении синдром истощенных яичников также не является редкой находкой.

Курить ли при вынашивании ребенка — решать, по большому счету, самой женщине. И ей же нести ответственность в случае развития у ребенка осложнений, связанных с

курением. А вот когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих домочадцев — это уже можно расценивать как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку!

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как: высокий риск преждевременных родов, низкий вес плода при рождении, повышенный риск синдрома внезапной детской смерти, атопический дерматит у ребенка.

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно дымить в присутствии детей позволяют себе многие. У многих курильщиков существует даже формальный акт «успокоения совести» — помахнуть рукой, разгоняя дым, когда к курильщику приближается ребенок. Толку от этого мало, а вот вреда от пассивного детского курения — очень много.

Бич современных младенцев — различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курение матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка, являются одной из причин-провокаторов данного состояния.

Заболевания, связанные с табаком, являются одной из крупнейших угроз для общественного здоровья - ежегодно из-за употребления табака умирает более 7 миллионов человек. Но употребление табака является одной из основных предотвратимых причин неинфекционных заболеваний (НИЗ).

### ***Искоренение курения - одна из эффективных мер оздоровления населения.***

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

Сегодня существует много методов и способов избавиться от этой пагубной привычки.

В Республике Беларусь помощь тем, кто решил «завязать» с сигаретой, оказывается на амбулаторной основе во всех областных учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению. В республике функционируют 8 специализированных кабинетов по лечению никотиновой зависимости. В учреждениях здравоохранения, в которых отсутствуют данные кабинеты - функциональные обязанности возложены на участковых врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов.

Если Вы не безразличны к Вашим близким - бросайте курить как можно скорее!