



Всемирный день без табака (World No Tobacco Day) 31 мая призван в очередной раз донести до людей, какую опасность и вред несет курение собственному здоровью каждого и обществу в целом.

Цель кампании по случаю Всемирного дня без табака - посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь 100 миллионам человек во всем мире отказаться от табака.

Курение - это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них - жертвы пассивного курения.

В нашей стране от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 16 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в Беларуси курят 29,6 % населения в возрасте 18-69 лет.

Про вред табака для здоровья написано немало. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака.

Необходимо помнить, что как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких. По данным ВОЗ, курение является причиной 85 % смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16 % смертей от ишемической болезни сердца, 26 % смертей от туберкулеза, 24 % инфекций нижних дыхательных путей.

Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям - вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, у них развиваются хронические заболевания.

Табак - это яд в любой форме. Безопасного уровня табачного дыма не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что другие формы курения, как электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин - токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию.

Пандемия COVID-19 среди прочего напомнила людям о простых ценностях, которые мы обычно просто не замечаем. Например, о возможности свободно дышать.

В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. В то же время, отказаться от табака может быть не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2-12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1-9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5-15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.