

31 мая - Всемирный день без табака.

# 31 мая - Всемирный день без табака



31 мая - Всемирный день без табака.

Всемирная Организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году приняла решение установить 31-го мая Всемирный день без табака. Рекомендации авторитетного учреждения Организации Объединённых Наций стали выполняться всеми странами-членами. К их числу принадлежит и Россия.

Тема Всемирного дня без табака в 2019 году - «Табак и здоровье легких».

Кампания призвана повысить осведомленность о пагубных последствиях употребления табака для легких человека, от рака до хронических респираторных заболеваний. Особое внимание во Всемирный день без табака 2019 г. должно быть уделено многообразию негативных последствий воздействия табака для здоровья человека во всем мире. К ним относятся:

**Рак легких.** Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких: через 10 лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

**Хронические респираторные заболевания.** Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) — заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких. Табак также усугубляет астму, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Скорейшее прекращение курения — наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

**Последствия на различных этапах жизни.** У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Согласно оценкам ВОЗ, от инфекций нижних дыхательных путей, вызванных пассивным курением, в мире умирают 165 000 детей, не достигших 5 лет. Те, кто доживают до взрослого возраста, продолжают ощущать воздействие вторичного табачного дыма на свое здоровье, поскольку частые инфекции нижних дыхательных путей в раннем детстве значительно повышают риск развития ХОБЛ во взрослом возрасте.

**Туберкулез.** Туберкулез (ТБ) поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения табака. Химические компоненты табачного дыма могут провоцировать латентную инфекцию ТБ, которая имеется примерно у каждого

четвертого человека. Активная форма ТБ, осложненная пагубным воздействием табакокурения на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

Загрязнение воздуха. Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции.

Каждый год табак губит около 5 млн. человек на Земле. Своего рода, курение – это эпидемия, но которую возможно предотвратить.

Статистические данные говорят: по сравнению с некурящими людьми, длительнокурящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 раз — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка. Курильщики составляют 96 — 100% всех больных раком легких. Каждый седьмой долгое время курящий – болен облитерирующим эндартериитом — тяжким недугом кровеносных сосудов.

Дорожно-транспортные катастрофы, наркотики и так называемая чума XX века – СПИД, все вместе взятые, уносят намного меньше жизней, чем табакокурение. Пресловутая капля табака, убивающая лошадь, никого не пугает, пока люди не начинают на себе испытывать печальные последствия этой пагубной привычки. В мире проживает более 1,1 миллиарда курильщиков. В России курят 58% мужчин и 12% женщин. В Англии 30% мужчин, 28% женщин. Американцы — соответственно 28% и 24%. Меньше всего курят узбеки и китайки.

Средний курильщик делает около 200 затяжек в день. Это составляет примерно 6000 в месяц, 72 000 в год и свыше 2 000 000 затяжек у 45-летнего курильщика, который начал курить в возрасте 15 лет. В итоге, курильщики со стажем 30 лет, употребляющие пачку сигарет в день, пропускают через свой организм около 150 кг никотина. Для сравнения — смертельная однократная доза составляет 60 мг, а для детей — ещё меньше.

По данным ВОЗ из 850 млн. нынешних жителей Европы 100 млн. умрут от причин, связанных с курением. Для достижения Цели устойчивого развития (ЦУР), предусматривающей сокращение преждевременной смертности от НИЗ на одну треть к 2030 году, борьба против табака должна стать приоритетом для населения во всем мире. На сегодняшний день выполнение этой задачи в срок находится под вопросом.



**31 мая, 2019**  
**Всемирный день без табака**  
**Табак и здоровье легких**

*Табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей:*

*рак легких, хроническая обструктивная болезнь легких, туберкулез, загрязнение воздуха, у детей - замедление роста и функционального развития легких, возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, частые инфекции нижних дыхательных путей*

**Отказаться от курения вам помогут специалисты центров здоровья**

