

31 мая 2017 года – Всемирный день без табака.

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения и ее партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к дополнительным рискам для здоровья, связанным с употреблением табака и призывая проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Всемирный день без табака провозглашен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения на 42-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения.

Тема Всемирного дня без табака в 2017 году – «Табак – угроза для здоровья».

Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, более 600 тысяч – среди некурящих, подвергшихся воздействию вторичного табачного дыма. Во всемирном масштабе это больше, чем туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, самоубийства и убийства, вместе взятые.

По данным ВОЗ, для выращивания табака требуется большое количество пестицидов и удобрений, которые могут быть токсичными и загрязнять водные ресурсы. Ежегодно для выращивания табака используется 4,3 миллиона гектаров земли, в результате чего глобальное обезлесение достигает от 2% до 4%. Табачная промышленность также вырабатывает свыше 2 миллионов тонн твердых отходов.

Потребление табака представляет собой угрозу для любого человека, независимо от его пола, возраста, расы, культуры или образования. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Помимо высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у этих больных, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости раком на 30 %. Курение – один из ведущих факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: увеличивается риск сердечного приступа, а иногда и остановки сердца до 10 раз. Риск смерти от инфаркта миокарда и инсульта у курящих в 2-4 раза выше, чем у некурящих. Каждый седьмой курильщик сталкивается с заболеванием, поражающим сосуды нижних конечностей. Никотин утяжеляет течение ряда болезней, таких как гипертоническая болезнь, гастрит и многие другие. При таких заболеваниях, как язвенная болезнь,

тромбофлебит, инфаркт миокарда выздоровление без отказа от курения невозможно. Особенно вредно курение в детском и подростковом возрасте. Курение вызывает задержку роста, приводит к снижению физической и умственной работоспособности. В результате нарушения обмена веществ повышается утомляемость, происходит общее ослабление организма.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Вторичный табачный дым – это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди сжигают такие табачные изделия, как сигареты и кальяны. Установлен достаточно высокий уровень распространенности пассивного курения среди населения республики: более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (дома, в гостях, на работе и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика. Наиболее часто сталкиваются с пассивным курением на остановках общественного транспорта (40 % опрошенных), на работе/учебе (39,4 %), в гостях (32,2 %). Ни вентиляция, ни фильтры, даже вместе взятые, не могут снизить воздействие табачного дыма до уровней, которые считаются допустимыми.

Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя. Курение родителей на 20-80 % увеличивает риск заболевания дыхательной системы детей. Расстройства сна и аппетита, нарушение работы внутренних органов, повышенная раздражительность, плохая успеваемость и отставание в физическом развитии – вот перечень последствий окуривания родителями своих детей. Эти дети чаще болеют в раннем детстве, и получают меньший запас здоровья на будущую жизнь. Непоправимый вред наносится будущему ребенку, если курит беременная женщина. Результатом комплексного негативного воздействия продуктов табачного дыма на организм плода является задержка роста и снижение веса при рождении. У курящих женщин выкидыши и рождение мертвых детей встречается в 2–3 раза чаще. Комитет международных экспертов ВОЗ пришел также к заключению, что курение матери («пассивное курение плода») является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50 % случаев.

ВОЗ с тревогой отмечает популярность электронных сигарет среди ранее не куривших. Хотя во многих юрисдикциях существуют законы, запрещающие продажу электронных сигарет несовершеннолетним, а также использование электронных сигарет в общественных местах. Электронные сигареты испускают аэрозоли, содержащие как никотин, так и ряд токсичных веществ, воздействующих не только на курящего, но и на окружающих его лиц.

Мировой опыт свидетельствует, что добиться значительного снижения распространенности табакокурения возможно только при четком законодательном регулировании, проведении долговременных антитабачных программ.

С целью защиты нынешнего и будущих поколений от разрушительных последствий потребления табачных изделий для здоровья, снижения социальных, экологических и экономических последствий потребления табака и воздействия табачного дыма в республике проводится активная

работа по профилактике табакокурения. Республика Беларусь ратифицировала Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) в 2005 году. РКБТ ВОЗ является основным документом, включающим самые важные направления борьбы против табака в мире, с участием 180 Сторон. Координатором деятельности по реализации РКБТ ВОЗ в Республике Беларусь является Министерство здравоохранения Республики Беларусь.

В стране действует ряд нормативных правовых документов, в том числе:

- Декрет Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий»;
- Закон Республики Беларусь от 10 мая 2007 года № 225-З «О рекламе»;
- Кодекс Республики Беларусь об административных нарушениях от 21 апреля 2003 г. N 194-З.

В соответствии с их требованиями в стране запрещена реклама табачных изделий, проводится работа по созданию территорий, свободных от курения, запрещено курение в ряде общественных мест: учреждениях здравоохранения, образования, культуры, спорта, объектах торговли и бытового обслуживания населения, организациях железнодорожного транспорта.

Согласно внесенным дополнениям в Декрет Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 года № 28 «О государственном регулировании производства, оборота рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий» с 1 июля 2015 года в торговых объектах запрещена выкладка табачных изделий в витринах и на ином торговом оборудовании.

В настоящее время Министерство здравоохранения в очередной раз вышло с инициативой внесения изменений в Декрет № 28, благодаря которым намечены очередные шаги в борьбе с табакокурением. Для создания бездымной среды предлагается разделить места, в которых запрещается курение, на две категории: с полным запретом и со специально предназначенными для курения местами. К местам, в которых предлагается установить полный запрет, отнесены остановки общественного транспорта, переходы метрополитена, детские площадки, помещения, занимаемые организациями физической культуры и спорта; а также в списке пляжи и лифты. Предлагается запретить курение в автомобилях и помещениях, если в них присутствуют дети до 14 лет. К местам, в которых курение запрещено за исключением специально созданных для этой цели мест, предлагается отнести торговые объекты и рынки, объекты бытового обслуживания населения и общественного питания, помещения и территории, занимаемые госорганами, учреждениями образования, организациями культуры и здравоохранения, организации, оказывающие услуги связи, социальные, банковские, страховые, гостиничные и иные услуги и др. Планируется приравнять электронные сигареты к табачным изделиям и урегулировать продажу и потребление электронных систем доставки никотина (электронных сигарет).

Проводимая работа позволила достичь определенных результатов. В

Беларуси государственным учреждением «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» в 2015г проведены исследования «Поведенческие факторы риска населения Республики Беларусь». Согласно полученным данным, в республике курит 27,9% населения в возрасте 16 лет и старше, из них: постоянно курит 17,8%, от случая к случаю – 10,2%. Доля респондентов, бросивших курить, составила 14,6%, из них 10,4% отказались от курения более 2-х лет назад, 4,2% – в течение последних 2-х лет. С 2010 по 2015 гг. произошло, хоть и незначительное, снижение числа курящих среди населения (с 30,6% в 2010 году до 27,9% в 2015 году). Положительная тенденция снижения курения за период 2006 -2015 гг. наблюдается среди мужского населения. Так доля курящих мужчин снизилась на 8,3% с 51,3% в 2006 году до 43% в 2015 году. Доля курящих женщин сохраняется на уровне 17%.

Однако, актуальность проблемы сохраняется. Одним из целевых показателей Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы предусмотрено обеспечить к 2020 году уменьшение распространенности потребления табака среди лиц в возрасте от 16 лет до 24,5 %.

Активизировать усилия по борьбе против табака могут не только правительства: каждый человек может вносить свой личный вклад в создание устойчивого мира без табака, приняв на себя обязательство никогда не употреблять табачные изделия. Те, кто уже использует табак, может отказаться от этой привычки или обратиться за соответствующей помощью, что сохранит их здоровье и защитит людей, подвергающихся пассивному курению, включая детей, других членов семьи и друзей. Деньги, не потраченные на табак, могут, в свою очередь, направляться на другие важные нужды, в том числе на приобретение продуктов для здорового питания, занятия физической активностью и других здоровые сберегающих технологий.

Для тех, кто курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО БОРЬБЕ С КУРЕНИЕМ.

Если Вы курите не так давно, попробуйте бросить курить сразу, с поддерживающими никотиновыми заменителями. Если Вы курильщик со стажем, лучше постепенно снижать количество выкуриваемых сигарет до минимума и только потом бросать с заместительным лечением. Попробуйте каждый день курить на 1 или 2 сигареты меньше. Берите с собой свою норму и не вздумайте «стрелять». Старайтесь не закуривать сразу, как захотелось, а потерпите минут 10, займитесь чем-нибудь. Недавно проведенные исследования подтвердили успех метода постепенного отказа (бросает курить 44% курильщиков), а при резком отказе этот показатель в 2 раза ниже.

СОВЕТЫ БРОСАЮЩИМ КУРИТЬ.

- 1.Изложите на бумаге причины, по которым Вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): дольше жить, лучше себя чувствовать и т д. Вы знаете, что плохого в курении и что Вы приобретете, бросив курить. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.

• 2. Попросите свою семью и друзей поддержать Вас, быть снисходительными и терпимыми. Предупредите их, что Вы в этот период можете быть раздражительным. Не ждите похвалы или поддержки. Это Ваше личное дело, и ваших страданий никто не поймет.

• 3. Найдите себе партнера - другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь за помощью, когда чувствуете, что не выдерживаете.

• 4. Будьте готовы, что будет очень хотеться курить. Причем, если Вы курили по пачке в день, этих приступов желания может быть до 20. Не исключено, что даже во сне будет сниться, как Вы блаженно затягиваетесь сигаретой. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

• 5. Не курите натошак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна. После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

• 6. Бросайте курить на один день. А завтра еще на один день и т.д. Не думайте, как же Вы будете жить без сигарет через неделю или через месяц. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

• 7. Продержитесь 48 часов. Это самые черные часы. Другими критическими пунктами будут: 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев (вот здесь «ломается» большинство!) и год.

• 8. Физические нагрузки несовместимы с курением: начните с обычной утренней гимнастики. Упражнения снимут стресс и помогут Вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами. Если необходимо, начинайте постепенно, с короткой прогулки раз или два в день. Доведите это до 30-40-минутных упражнений 3 или 4 раза в неделю.

• 9. Делайте дыхательные упражнения каждый день по 3-5 минут. Очень медленно вдохните через нос, задержите дыхание на несколько секунд, очень медленно выдохните через рот. Попробуйте делать дыхательные упражнения с закрытыми глазами. Вообразите себя некурящим, наслаждающимся упражнениями. Представьте, как вы отказываетесь от предложенной сигареты или выбрасываете все свои сигареты и получаете за это золотую медаль. Развивайте собственные мысли в данном направлении. Визуализация сработает.

• 10. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

• 11. Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождалось курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).

• 12. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае, но большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть»

никотин и другую «химию» из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

- 13. Не носите с собой зажигалку или спички.
- 14. Перестаньте глубоко затягиваться. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз
- 15. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
- 16. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не заимствуйте.
- 17. В период отказа от сигарет не делайте свою жизнь труднее, чем она есть. Не старайтесь сразу стать здоровым во всех отношениях. Вы всего-навсего решили бросить курить.
- 18. Почаще отвлекайтесь: читайте, смотрите телевизор лишь бы не думать о сигарете. Помните: вам разрешено все, кроме курения, и даже закурить можно, но Вы этого не сделаете, потому что так решили. Каждая минута без табака - это ваша победа.

Первые дни без сигареты самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма. Для этого: пейте больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить); не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда; в первые дни ешьте больше свежих овощей и кисломолочных продуктов; каждый день съедайте ложку меда - он помогает печени очистить организм от вредных веществ; поддерживайте высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%. При лечении никотиновой зависимости используются методы нефармакологической (когнитивная и поведенческая психотерапия, иглорефлексотерапия и др.) и фармакологической терапии (заместительная терапия, гомеопатия, успокаивающие средства, антидепрессанты).

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 61-45-80).

Подготовила зав.наркологическим отделением
УЗ «Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии»

И.Н.Щелкунова