

Ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день без табака.

В нынешнем году он пройдет под девизом «Табак и болезни сердца».

Всемирный день без табака призван привлечь внимание общественности к рискам для здоровья, связанным с курением, и к эффективным мерам по снижению распространенности среди населения этой пагубной привычки. В 2018 году внимание специалистов сфокусировано на взаимосвязи потребления табачных изделий и развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Потребление табака – один из серьезных факторов риска развития ишемической болезни сердца, **инсульта**, заболеваний периферических сосудов. А ведь сердечно-сосудистые заболевания являются одной из лидирующих причин смертности в мире. Причем 12 % из них вызваны именно потреблением **табака** и воздействием вторичного табачного дыма.

Вместе с тем риск развития ишемической болезни сердца уже после года отказа от сигарет снижается в два раза. Вероятность развития **инсульта** у человека после пяти лет без табака уменьшается до уровня некурящего. Причем чем раньше отказаться от этой привычки, тем лучше. Так, если **бросить курить** в 30 лет, то продолжительность жизни увеличится примерно на 10 лет, если в 50 – только на 6.

Именно поэтому в нынешнем году целями Всемирного дня без табака стали:

- привлечение внимания населения к причинно-следственной связи между курением и развитием сердечно-сосудистых заболеваний;
- повышение осведомленности о воздействии курения и вторичного табачного дыма на сердца и сосуды;
- предоставление возможностей общественности, правительствам разных стран и другим заинтересованным сторонам принятия обязательств по укреплению здоровья сердца путем защиты людей от потребления табачных изделий;
- содействие более широкому принятию в странах комплекса мер по борьбе с табаком MPOWER, изложенных в Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

В ходе реализации положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, а также государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы с 11 по 31 мая 2018 года в нашей стране будет проходить республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака».

В эти дни в учреждениях здравоохранения будут организованы конференции и семинары, пройдут дни консультирования по профилактике табакокурения. Как бросить курить и где получить помощь специалистов, можно будет узнать, позвонив на телефон доверия. Помимо этого запланировано проведение информационно-образовательных, физкультурно-оздоровительных и других мероприятий (уроки здоровья, конкурсы и выставки рисунков и плакатов, спортивные мероприятия).

В нашей стране введен ряд ограничительных мер на распространение, рекламу и потребление табачной продукции. Организованы зоны, свободные от курения, в том числе на территории предприятий и учреждений здравоохранения, запрещена реклама сигарет и изделий, содержащих табак. Помимо этого с 15 ноября 2017 года на упаковке размещаются предупреждающая картинка и надпись о вреде и последствиях курения (занимают не менее 50 % площади пачки).

Курение отнимает как минимум 10 лет жизни, поэтому 31 мая – отличный повод навсегда выбросить сигареты и начать новую жизнь без табака.