

31 мая -2022 года – Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, который был провозглашен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения. Ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить государства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака. Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. По оценкам, число курящих людей во всем мире составляет около 1,3 млрд человек, 80 % которых живут в странах с низким или средним уровнем дохода. Ежегодно от «табачной эпидемии» гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

По данным экспертов, в табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои легкие и окружающий воздух, содержится около 4 тыс. химических веществ, из них более 30 являются канцерогенными. Бензапирен, N-нитрозамины, аммиак, изотопы свинца, висмута, калия, стронций, полоний и др., содержащиеся в табачном дыме мышьяк, хром, никель, крезол и фенол все они способствуют развитию онкологических заболеваний. 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.). 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.

Угарный газ, входящий в состав табачного дыма, в 300 раз быстрее, чем кислород, связывается с гемоглобином крови. Тем самым вызывается недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге.

Никотин содержащийся в табаке (до 2 %) – это сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм (привыкание). Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповрежденную кожу. Смертельная доза никотина для человека – 50-100 мг.

К сожалению, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей. Поэтому особое значение имеет ограничение курения в присутствии детей, общественных местах.

Изделия из нагреваемого табака (ИНТ) содержат табак, и их пользователи

вдыхают токсичные вещества, многие из которых вызывают рак и вредят здоровью. Электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), известные как «электронные сигареты», не содержат табака, могут содержать или не содержать никотин, но вредны для здоровья и, вне всякого сомнения, опасны.

Масштабы человеческой и экономической трагедии, связанной с употреблением табака, шокируют, но эту трагедию можно предотвратить. Крупнейшие табачные компании вместе с остальными производителями табачных изделий всеми силами стараются помешать распространению информации о вреде их продукции, но ВОЗ принимает решительные ответные меры: в 2003 г. государства-члены ВОЗ единогласно приняли Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака, единственный договор в области общественного здравоохранения, заключенный под эгидой ВОЗ. На сегодняшний день эта конвенция, вступившая в силу в 2005 г., ратифицирована 181 страной.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15 %), инфарктов, инсультов. Активизировать усилия по борьбе против табака может каждый человек, внося 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 здоровьесберегающих технологий.

При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80 %.

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. 60 45 76).

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

К.С.Минаева