



**БЕЛАРУСЬ
ПРОТИВ ТАБАКА!**

Акция «Беларусь против табака»

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), потребление табака - одна из самых значительных угроз для здоровья человека, уносящая ежегодно около семи миллионов человеческих жизней. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить восемь миллионов.

Каждый год 31 мая ВОЗ и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Министерство здравоохранения Республики Беларусь по традиции поддерживает инициативу ВОЗ и проводит республиканскую антитабачную информационно-образовательную акцию «Беларусь против табака» с 31 мая по 21 июня 2019 года, также приуроченную к проведению II Европейских игр как соревнований, свободных от табака.

Поскольку Всемирный день без табака 2019 года проводится под девизом «Табак и здоровье легких», целью проведения данной акции является повышение осведомленности населения об опасном воздействии табака на легкие человека, а также профилактика потребления табака, как одна из важных мер по снижению заболеваний, связанных с курением.

Принимая во внимание, что II Европейские игры проводятся как соревнования, свободные от табака, информирование населения об этой социальной инициативе также является целью акции.

По инициативе Министерства здравоохранения к участию в акции приглашены все заинтересованные органы государственного управления, исполкомы, а также общественные организации. Разработан план мероприятий по подготовке и проведению акции.

В рамках акции запланировано проведение пресс-конференций и «круглых столов», выступлений в СМИ по вопросам профилактики табакокурения с привлечением представителей организаций здравоохранения, учреждений образования, культуры, спорта и туризма, правоохранительных органов, общественных организаций; дней открытой информации, консультирования населения в учреждениях здравоохранения республики по вопросам профилактики табакокурения. Министерством здравоохранения инициировано проведение в органах государственного управления и подведомственных им организациях информационно-образовательных мероприятий, приуроченных к

Всемирному Дню без табака. В рамках акции осуществляется тесное взаимодействие с учреждениями образования. 31 мая будет проведена антитабачная акция совместно с Белорусской железной дорогой.

Подготовлены и распространяются среди населения информационно-образовательные материалы по вопросам профилактики табакокурения. Кроме того, планируется проведение информационно-образовательных кампаний по здоровому образу жизни и профилактике болезней легких, связанных с табакокурением в регионах республики.

В Гродненской области пройдут акции для детей, подростков и молодежи: «Каждый твердо должен знать: здоровье надо сохранять!» и «Начните с себя! Защитите будущее». Брестская область инициирует работу интерактивных площадок на остановках общественного транспорта. Витебская - готовит флеш-моб «Мы не курим: присоединяйся».

Министерство здравоохранения Республики Беларусь ведет постоянную целенаправленную работу по профилактике потребления табачных изделий и болезней, связанных с табакокурением. Это - и законодательные инициативы, и информационно-образовательная работа с населением, и помощь в отказе от курения.

По материалам ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Курение как социальная проблема

Заведующий отделением гигиенического воспитания населения ГУ РЦГЭиОЗ Е.М.Федорова

Курение - социальная проблема общества, как для курящей, так и для некурящей его части. Для первой – проблема бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, тем самым сохранить свое здоровье.

Пагубная привычка убивает каждого десятого человека в мире, и при сохранении нынешней структуры потребления табака около 500 миллионов живущих в настоящее время людей могут в конечном итоге погибнуть. Более половины этого числа – подростки и дети.

По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в мире от курения умирает 5,4 миллиона человек. К 2030 году эта цифра превысит 8 миллионов смертей, причем более 80% ассоциированных с табаком смертей произойдут в развивающихся странах. В XX веке табачная эпидемия убила 100 миллионов человек, а в течение XXI века она убьет 1 миллиард человек.

Систематическое поглощение небольших доз никотина вызывает привычку, пристрастие к курению. Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут.

Специалистами подсчитано, что 1 - 2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Курильщика спасает только то, что эта доза вводится в организм постепенно и часть никотина нейтрализует формальдегид - другой яд, содержащийся в табаке.

В состав табачного дыма входит около 3000 химических веществ, способных повреждать живые ткани. Особо следует отметить: табачный деготь, который образуют смолы и родственные им соединения; никотин; высокотоксичные соединения и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота; окиси азота и другие.

Курение сокращает ожидаемую продолжительность жизни на 5-7 лет по сравнению с некурящими людьми, меняет цвет лица, способствует преждевременному появлению морщин. У курильщика желтеют зубы, изо рта появляется неприятный запах, грубеет голос. От вещей курящего человека постоянно пахнет табаком.

Наиболее заядлые курильщики, как правило, умирают от болезней, провоцируемых курением.

Курение способствует развитию:

- Артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца (стенокардия, инфаркт миокарда, нарушения ритма сердца, внезапная смерть), мозгового инсульта (кровоизлияния в мозг). 30-40 % всех смертей от ишемической болезни сердца связаны с курением сигарет.
- Облитерирующих заболеваний сосудов конечностей. При этих заболеваниях происходит закупорка тромбами мелких кровеносных сосудов, а их спазм (резкое сужение) под влиянием никотина, который при курении попадает в кровь, может привести к возникновению гангрены (отмирание тканей). В таких случаях человеку приходится делать ампутацию.
- Хронического бронхита и эмфиземы легких, которые сопровождаются развитием пневмосклероза, появлением одышки и развитием сердечной недостаточности. Риск развития хронических заболеваний легких у курящих в 5-8 раз выше, чем у некурящих.
- Хронического гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического колита.

- Нарушения работы желез внутренней секреции (гипофиза, щитовидной железы, надпочечников), что изменяет обмен веществ и снижает адаптационные возможности человека.
- Снижения иммунитета.
- Снижения способности к деторождению у женщин; развитию импотенции и бесплодия у мужчин.
- Повышения риска возникновения патологии беременности, выкидышей; увеличения числа случаев внутриутробной гибели плода и синдрома внезапной младенческой смерти; снижения массы тела новорожденных, отставания детей в физическом и умственном развитии.
- Курением вызваны 30% случаев смерти от онкологических заболеваний, таких, как рак губы, гортани, бронхов, легких, пищевода, желудка, поджелудочной железы, кишечника, мочевого пузыря.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. Вдыхание табачного дыма некурящими называется **«пассивным курением»**.

Компоненты, входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам и принимал в себя никотин и другие вещества, входящее в зажжённую сигарету.

Табачный дым, который человек вынужден вдыхать, содержит: в 50 раз больше канцерогенов и аммиака, в пять раз больше окиси углерода, вдвое больше смол и никотина, чем поступает в организм самого курильщика.

Риск развития рака легких при «пассивном курении» у некурящего члена семьи в 3,5 раза превышает таковой в некурящих семьях, а заболевания легких в грудном и раннем детском возрасте у детей в семьях курильщиков почти в два раза выше.

По данным социологического исследования, проведённого специалистами ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» совместно с Институтом социологии НАН Беларуси, в настоящее время среди опрошенного населения республики курит 29,6%, из них: постоянно курит 19,8%, от случая к случаю – 9,8%. Курили ранее, но бросили – 16,9%, никогда не пробовали - 51,2%.

Доля курящих мужчин составляет 49,3%, доля женщин – 14,9%. Доля тех, кто «курит от случая к случаю», примерно равна в обеих группах. Доля тех, кто «курит постоянно» в 6,6 раз выше в группе мужчин, по сравнению с группой женщин.

Анализ распространенности табакокурения в зависимости от возраста показал, что самая высокая доля тех, кто курит (от случая к случаю и постоянно) наблюдается в возрастной группе 16-29 лет и составляет 36,2%. Доля тех, кто «бросил курить» примерно равна во всех возрастных группах.

Самые высокие показатели распространенности курения наблюдаются среди временно неработающих (63,3%), военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов (56,2%), рабочих промышленности, транспорта, строительства (52,2%). Менее всего курильщики представлены среди неработающих пенсионеров (11,4%). Доля бросивших курить выше среди военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов (28,1%), предпринимателей (32,1%).

Распределение показателей курения в зависимости от региона проживания выглядит следующим образом. Наибольшая доля тех, кто курит, выявлена в г.Минске (36,2%). Наименьшая доля – в Брестской и Минской областях (25,8% и 25,5% соответственно). Выявленные различия свидетельствуют о возможности улучшения ситуации по распространенности табакокурения. Доля курящих респондентов от «случая к

случаю» выше в Витебской области (13,1%). Наиболее высокая доля бросивших курить зафиксирована в Минской области (22,0%).

Половина курящих респондентов (50,9%) имеют в настоящее время желание бросить курить.

Доля желающих бросить курить выше среди:

женщин (54,0%), чем среди мужчин (49,8%);

респондентов возрастной группы от 50 лет и старше (55,7%);

руководителей высшего звена (62,5%), руководителей среднего звена (64,7%), военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов (66,7%), работающих пенсионеров (64,3%).

респондентов Брестской (67,1%) и Гомельской областей (61,1%).

Значительное сокращение числа выкуриваемых за день сигарет положительно сказывается на здоровье.

Люди, выкуривающие от 1 до 14 сигарет в день, в 8 раз больше некурящих подвержены риску рака легких. У умеренных курильщиков (15-24 сигареты в день) этот риск выше уже в 13 раз, а у заядлых курильщиков (25 и более сигарет в день) – в 25 раз.

Можно ли бросить курить?

Можно. Независимо от стажа курения, отказ от него тут же уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или хронического бронхита.

Некоторые рекомендации для желающих бросить курить

Чтобы бросить курить, самое главное – очень этого захотеть. Спросите себя: “Всерьез ли я хочу бросить курить?” Подождите, пока такое желание не окрепнет.

Тщательно проанализируйте свои курительные привычки. Записывайте каждую сигарету, выкуриваемую вами за сутки. Дайте себе 2-3 недели на выяснение, когда и почему вам захочется курить.

Настройте себя на окончательность принятого решения. Запишите все причины, по которым вы хотели бросить курить, в том числе и все то хорошее, что после этого. Скажем, вы будете тоньше чувствовать вкус еды и напитков, исчезнет утренний кашель, уменьшится подверженность к респираторным заболеваниям.

Назначьте день, обведите это число в календаре и с этого дня полностью откажитесь от курения.

Попробуйте уговорить одновременно бросить курить всех членов семьи или близких друзей, чтобы в трудные первые дни вы могли поддержать друг друга.

В первые дни пользуйтесь любыми средствами, заменяющими вам сигарету, - жуйте жвачку, крутите в пальцах ручку или карандаш, если не знаете, куда девать руки без сигареты. Для преодоления абстинентного синдрома пользуйтесь никотинозамещающими препаратами. Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.

Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим кучу денег. Пользуйтесь ими как наградным фондом для себя.

В течение первых недель ешьте, сколько хотите, но пусть это будет здоровая пища. Испытывая напряжение и беспокойство (результаты преодоления привыкания), вы захотите лишний раз перекусить и можете набрать несколько лишних килограммов. Помните, что самые трудные – первые четыре недели.

Для облегчения беспокойства по поводу отказа от курения разработаны никотинозамещающие препараты, они продаются в аптеках без рецепта. Вот пример некоторых из них:

Никотиновый пластырь наклеивается на тело как обычный пластырь и выделяет через кожу в организм небольшие дозированные порции никотина.

Никотиновая жвачка достаточно сильна и помогает даже заядлым курильщикам, но некоторые находят ее не приятной.

Никотиновый носовой ингалятор - один из новейших никотинозаменителей. Пользоваться им следует, если не помогли ни пластырь, ни жвачка.

Бросить курить имеет смысл в любое время.

Если болезнь еще не развилась, то риск заболевания будет постепенно уменьшаться, а спустя десять лет, после того как вы бросили курить и вовсе сойдет на нет.

Если вы не курите, ни в коем случае не берите сигарету в руки, если вы употребляете табак, откажитесь от вашей привычки, если люди, которые вам дороги, курят, помогите им избавиться от этого.

Старайтесь не подвергать себя действию дыма от курения других людей.

Помните, что некурящие люди чувствуют себя увереннее в современном обществе, лучше выглядят, дольше живут, сохраняют эмоциональную и физическую активность и, соответственно, быстрее добиваются успеха.