

## Всемирный день без табака – 2015 года

Ежегодно 31 мая во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением – Всемирный день без табака. Целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма. Ведь употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек (более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма). При отсутствии действий к 2030 году эта цифра вырастет до 8 миллионов человек. Во всемирном масштабе это больше чем туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, самоубийства и убийства, вместе взятые.

Борьба с табакокурением является сложной и многоплановой проблемой, включающей социальные, психологические, экономические, юридические и другие аспекты. Ее стратегическая задача - изменение отношения населения к курению, осознание грозной опасности этой страшной привычки для здоровья и жизни человека, предупреждение начала курения среди новых поколений. В ответ на глобализацию табачной эпидемии была разработана Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе с табаком (РКБТ ВОЗ), которая принята Всемирной ассамблеей здравоохранения 21 мая 2003 года и вступила в силу 27 февраля 2005 года. В шести стратегиях конвенции предложены основные шаги, которые следует предпринять государствам в борьбе с табакокурением. Это запрещение прямой и косвенной рекламы табака; повышение налогов и цен на табак; создание во всех общественных и рабочих помещениях окружающей среды, свободной от табачного дыма; размещение крупных и четких графических предупреждений об опасности для здоровья на упаковках табачных изделий; организация помощи тем, кто хочет отказаться от этой вредной привычки.

Республика Беларусь ратифицировала РКБТ ВОЗ одной из первых стран постсоветского пространства в 2005 году. Тем самым государство взяло на себя обязательство принимать все ее условия на международном, национальном и региональном уровнях для того, чтобы постоянно и существенно сокращать потребление табака и табачного дыма. С тех пор сделано немало. Министерством здравоохранения во взаимодействии с заинтересованными проводится систематическая работа по профилактике табакокурения в комплексе всех мероприятий, направленных на

формирование здорового образа жизни населения: Комплексная программа борьбы против табака, разработанная в рамках выполнения Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь, Концепция реализации государственной политики противодействия потреблению табака на 2011-2015 годы, Комплексный план мероприятий по борьбе против табакокурения на 2011-2015 годы; при Министерстве здравоохранения Республики Беларусь создан Межведомственный координационный совет по вопросам формирования здорового образа жизни, позволяющий объединить усилия министерств, других республиканских органов государственного управления, местных распорядительных и исполнительных органов, общественных организаций. В стране запрещена реклама табачных изделий, изменены в соответствии с требованиями РКБТ ВОЗ требования к их упаковке, 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 будет запрещена выкладка табачных изделий в витринах и на ином торговом оборудовании.

Курение является социальной проблемой общества. По данным Министерства статистики и анализа Республики Беларусь 54,4% мужчин курят. В возрасте 30-39 лет количество курящих составляет 64,8% у мужчин и 14,9% - у женщин. В возрасте 14-17 лет курящие составляют 34,2%.

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. Учеными установлено, что при выкуривании одной пачки сигарет человек получает дозу радиации в семь раз больше той, которая признана предельно допустимой. А радиация табачного происхождения вкупе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения рака. 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.

Курение вредит здоровью курильщика. Эта истина известна, пожалуй, всем, однако, далеко не все понимают, что табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. 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%).

Особенно страдают маленькие дети в семьях курильщиков. Регулярное нахождение в компании курящих родителей зачастую вызывает пристрастие к никотину, который с детства находится в их крови.

Курение родителей на 20-80% увеличивает риск заболевания дыхательной системы, тормозит развитие легких ребенка. 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. Табачный дым может оказать как сиюминутное, так и отдаленное воздействие на организм. Результатом комплексного негативного воздействия продуктов табачного дыма на организм плода является задержка роста и снижение веса при рождении. Это позволяет говорить о «табачном синдроме плода» по аналогии с «алкогольным

синдромом» или о пассивном курении плода. 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.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

**Отказ от курения** даже в зрелом и пожилом возрасте окупается сполна:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через неделю улучшится цвет лица;

через 1 месяц станет легче дышать, исчезнут утомление, головная боль;

через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;

через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;

через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть раком легких или гортани.