

31 мая – Всемирный день без табака



Ежегодно, начиная с 1987 года, 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

Тема Всемирного дня без табака 2023 года – «**Выращивать продовольствие, а не табак**» обращает внимание на то, какую роль играет табачная индустрия в развитии глобального продовольственного кризиса.

Табачная промышленность, ежегодный вклад которой в выбросы парниковых газов составляет 84 мегатонны в эквиваленте углекислого газа, приводит к изменению климата и снижению его устойчивости, растрачивая ресурсы и нанося ущерб экосистемам.

Ежегодно для выращивания табака уничтожается около 3,5 миллиона гектаров земель. Выращивание табака приводит к обезлесению, особенно в развивающихся странах. Вырубка лесов под табачные плантации приводит к деградации почв и к не урожайности, или неспособности земли поддерживать рост каких-либо других культур или растительности.

С учетом того, что около 90% всего производства табака сосредоточено в развивающихся странах, табак оказывает крайне неравномерное воздействие на различные социально-экономические группы. В странах с низким и средним уровнем дохода многие фермеры и государственные чиновники рассматривают табак как товарную культуру, способную обеспечить экономический рост, однако кратковременные денежные поступления, связанные с этой культурой, сводятся на нет долговременными последствиями, проявляющимися в обострении проблемы отсутствия продовольственной безопасности, частом возникновении устойчивой задолженности фермеров, болезнях и нищете работников ферм, а также нанесении значительного ущерба окружающей среде в странах с низким и средним уровнем дохода.

Табачная промышленность вкладывает значительные средства в обеспечение «зеленого камуфляжа» для своей разрушительной для окружающей среды практики, предоставляя отчетность о воздействии на окружающую среду и финансируя экологические проекты и организации по линии корпоративной социальной ответственности. Ее «дымовая завеса» держится только из-за отсутствия объективных данных, а также ограниченности и непоследовательности законодательства на международном и местном уровнях.

Эта кампания призывает правительства и лиц, формирующих политику, укрепить законодательство, включая внедрение и укрепление существующих схем, с тем чтобы заставить производителей нести

ответственность за экологические и экономические издержки, связанные с отходами табачных изделий.

Табачные компании потратили более 8 млрд долл. США на маркетинг и рекламу, а мир потерял 8 миллионов человек, умерших от последствий употребления табака и воздействия пассивного курения. Для поддержания своих доходов табачная и смежные отрасли промышленности должны постоянно искать новых потребителей, которые придут на смену тем, кто умер от употребления этой продукции.

В последнее десятилетие происходят изменения в социальном составе курильщиков за счет увеличения доли курящей молодежи и женщин.

Люди, находящиеся рядом с курильщиками и вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают неинфекционными заболеваниями столь же часто, как и курящие. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Сегодня стоит задача воспитать поколение, свободное от табачной зависимости, пассивного курения и связанных с ними болезней и смерти.



У детей и подростков, пользующихся электронными сигаретами, шансы начать курить настоящие сигареты в более позднем возрасте не менее чем в два раза выше по сравнению с остальными сверстниками. Использование электронных сигарет увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Никотин, содержащийся в жидкостях для электронных сигарет, вызывает крайне сильную зависимость и может причинить вред еще не полностью сформировавшемуся головному мозгу подростков.

Курение кальяна, а также использование нетабачной никотинсодержащей продукции не менее вредны, чем другие способы употребления табака.

Нынешняя кампания призвана убедить правительства в необходимости отказаться от субсидирования табакопроизводства и направить сэкономленные средства на содействие сельскохозяйственным предприятиям в переходе на более устойчивые культуры, позволяющие укреплять продовольственную безопасность и улучшать питание людей, а также повысить осведомленность населения, занятого в производстве табака, о преимуществах перехода от культивирования табака к выращиванию стабильно урожайных культур, поддерживать усилия по борьбе с опустыниванием и ухудшением экологической обстановки. Выращивание табака наносит вред нашему здоровью, здоровью работников сельского хозяйства и здоровью планеты. Табачная промышленность препятствует попыткам заменить табак другими культурами, способствуя усугублению мирового продовольственного кризиса.



Влияние курения на здоровье:

- Курение приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни.
- Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки.

- Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга.
- У данных людей чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате.
- Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин – нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям – вплоть до гибели плода от недостатка кислорода.
- Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, и подвержены развитию хронических заболеваний.
- Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой.
- Выдыхаемый дым, оседающий на коже, загрязняет и оказывает отравляющее действие. Длительный стаж курения может спровоцировать развитие псориаза.
- Запах табака везде преследует курильщика. Последствиями курения становится неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.
- Нарушается работа иммунной системы человека.

Курение является нашей злободневной проблемой, с одной стороны для самого курящего, а с другой для некурящего человека. Для курящего первостепенной целью и задачей является бросить курить, а для тех, кто не курит – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также – сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества, входящие во выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входит в зажжённую сигарету.

Сделай свой выбор в пользу здоровья:

- ✚ Выбери день, в который будешь готов избавиться от «последней сигареты».
- ✚ Убери из дома все атрибуты курения (сигареты, пепельницы, пустые пачки).
- ✚ Предупреди заранее окружающих, что бросишь курить в этот день – тем самым ты возьмешь на себя обязательство и это укоротит период отвыкания от курения.



- ✚ Сделай курение настолько неудобным, насколько это возможно. Никогда не носи сигареты, спички, или зажигалки при себе – ни дома, ни на работе.

✚ Ты используешь сигареты, когда волнуешься. Попробуй просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.

✚ Посещай театры, библиотеки, секции по здоровому образу жизни, где запрещено курить.

✚ Помни, что «тяга», желание закурить – мимолетное и продолжается от нескольких секунд до нескольких минут.

Скажи: «Я бросил курить, теперь прекрасно себя чувствую, и Вам того желаю!».

Желаем целеустремленности в вашем стремлении бросить курить!

Инструктор-валеолог

Кирилова С.И.