Каждый год 31 мая под эгидой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день без табака, привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака.

Тема в 2022 году «Табак — угроза нашей окружающей среде».

Вредное воздействие табачной промышленности на окружающую среду огромно, причем оно постоянно растет, создавая излишнюю нагрузку на и без того скудные ресурсы и хрупкие экосистемы нашей планеты. Табак ежегодно убивает более 8 миллионов человек и разрушает окружающую нас среду, нанося дополнительный вред здоровью человека в процессе его выращивания, производства, распространения, потребления и воздействия отходов после потребления.

Выращивание, производство и использование табака отравляют воду, почву, пляжи и городские улицы химикатами, токсичными отходами, окурками, включая микропластмассы, и отходами от электронных сигарет.

Нельзя поддаваться на уловки табачных предприятий, которые пытаются отвлечь всеобщее внимание от вреда, наносимого ими окружающей среде, прибегая к «зеленому камуфляжу» для своей продукции в виде пожертвований на инициативы по устойчивому развитию и отчетности по соблюдению экологических «стандартов», которые они зачастую устанавливают сами.

Каждая выкуренная сигарета или использованное табачное изделие расточает драгоценные ресурсы, от которых зависит существование человечества. Необходимо отказаться от табака ради своего здоровья и здоровья нашей планеты! Табачный дым является фактором загрязнения воздуха и содержит три вида парниковых газов.

Как табак угрожает здоровью легких людей по всему миру

Употребление табака является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, более 20 различных видов или подвидов рака и многих других инвалидирующих болезней.

На некурящих людей воздействие окружающего табачного дыма (пассивное курение), также вредит здоровью.

Курение во время беременности повышает риск синдрома внезапной детской смерти, развития чрезмерной возбудимости ребенка, симптома

гиперактивности и дефицита внимания, на 40% повышается риск развития аутизма, увеличивается риск наркомании и других зависимостей у ребенка в раннем возрасте, на 30% возрастает риск развития внутриутробной инфекции. Комитет международных экспертов ВОЗ пришел также к заключению, что курение матери («пассивное курение плода») является причиной синдрома внезапной смерти младенца в 30-50% случаев.

Почти половина всех детей вдыхают воздух, загрязненный табачным дымом, и каждый год 65 000 детей умирают от болезней, вызванных воздействием окружающего табачного дыма.

Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек. Электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), известные как «электронные сигареты», не содержат табака, могут со

Негативные последствия воздействия табака для здоровья человека:

- *Рак легких.* Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких: через 10 лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

– *Хронические респираторные заболевания.* Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) — заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких. Табак также усугубляет астму, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Скорейшее прекращение курения — наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

- *Последствия на различных этапах жизни.* У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

– *Туберкулез.* Туберкулез (ТБ) поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения табака. Химические компоненты табачного дыма могут провоцировать латентную инфекцию ТБ, которая имеется примерно у каждого четвертого человека. Активная форма ТБ,

осложненная пагубным воздействием табакокурения на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

- *Загрязнение воздуха.* Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции.

Современная наука считает, что курение – это результат программирования сознания человека помимо его воли. Человек программируется под влиянием обстоятельств, которые сформированы окружающим его миром, обществом, текущей обстановкой. Литература и искусство также способствуют этому. Относительно курения, это делается в интересах тех, кто имеет от курения людей финансовую выгоду.

В России на законодательном уровне принимаются меры по ограничению курения. Устанавлены запретные для курильщиков зоны возле школ, медицинских учреждений и других общественных мест. Запрещено курить в личном автомобиле, если там есть ребёнок.

По результатам Мониторинга распространенности здорового образа жизни <u>распространенность и интенсивность курения среди петербуржцев (2022)</u>, проведенного Санкт-Петербургским информационно-аналитическим центром методом опросов стандартизованного телефонного интервью с использованием колл-центра, установлено:

* В 2022 году, как и годом ранее, курит каждый четвертый петербуржец (25,6%); распространенность курения среди совершеннолетних женщин в фертильном возрасте соответствует общегородской, однако среди молодежи доля курильщиков выше, чем в целом среди горожан.

- Интенсивность курения за год не изменилась: в среднем выкуривается 13 сигарет в день;
- Каждый второй (49,9%) курильщик начал курить ранее 18 лет; после 25 лет начинают курить лишь 7% курящих. Вызывает опасения устойчивое снижение среднего возраста начала курения у женщин: в настоящее время он сравнялся с мужским – 16 лет;
- Бросили курить половина от числа когда-либо куривших (или 28,2% взрослого населения города);
- Каждый второй ныне курящий предпринимал неудачные попытки отказаться от этой привычки: существует неудовлетворенный спрос на эффективные программы избавления от никотиновой зависимости. В среднем, как и ранее, бросают курить в 34 года, а средний стаж курения – 16 лет.

По-прежнему актуальна проблема пассивного курения в общественных местах: ежедневно подвержены пассивному курению 36,8% некурящих взрослых петербуржцев, еженедельно – 55,8%. Как и годом ранее, чаще всего некурящие петербуржцы вынуждены вдыхать табачный дым в подъездах жилых

домов и на остановках общественного транспорта (в целом с проблемой сталкиваются 58,4% и 53,9% некурящих соответственно). По месту работы или учебы пассивному курению подвержены 28,1% некурящих, по месту жительства – 18,2%.

Советы для тех, кто хочет бросить курить!

- Чтобы бросить курить, самое главное – Вы должны 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 ждете после отказа от курения. 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.
- Попробуйте применять технику расслабления для снятия напряжения.
- Радуйтесь тому, что вы не курите! Не забывайте: вы экономите этим свои деньги. 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.

Благотворные изменения в организме после отказа от курения в течение определенного времени:

- В течение 20 минут у вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.
- В течение 12 часов содержание угарного газа в вашей крови снижается до

нормального уровня.

- В течение 2-12 недель у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.
- В течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.
- В течение 1 года риск развития у вас ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.
- Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.
- Через 10 лет риск развития у вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития у вас рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.
- Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

Всероссийская телефонная линия помощи в отказе от потребления табака

Помощь при отказе от курения может быть оказана психологами и врачами Всероссийской телефонной линии по номеру 8-800-200-0-200.

Звонок для жителей России бесплатный.

Эта линия была организована Минздравсоцразвития России в Санкт-Петербургском Научно-исследовательском институте фтизиопульмонологии в соответствии с «Концепцией осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010–2015 годы», принятой Правительством РФ 23 сентября 2010 года.

Специалисты этой линии помогут каждому найти замену ритуалам курения и определить оптимальные пути преодоления зависимости, а также поддержат в трудные минуты борьбы с никотином.