

## 31 мая — Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, с целью привлечения внимания к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

Всемирная организация здравоохранения учредила Всемирный день без табака в 1987 году для привлечения глобального внимания к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям.

В этом году Всемирный день без табака проходит под девизом «Защитить детей от вмешательства табачной промышленности» для информирования общественности о пагубном влиянии табачной индустрии на молодежь.

Табачная эпидемия является одной из наиболее серьезных угроз для здоровья населения, имеющая последствия не только для тех, кто курит, но и для лиц, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Потребление табака приводит к развитию хронических неинфекционных заболеваний, являющихся основными причинами смерти населения во всем мире.

Вторичный табачный дым — это дым, которым наполнен воздух в закрытых помещениях, где люди курят табачные изделия. Вторичный табачный дым является причиной тяжелых сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких, и каждый год вызывает случаи преждевременной смерти.

По данным Всемирной организации здравоохранения потребление табака наносит существенный экономический ущерб, который в частности выражается в виде значительных расходов на здравоохранение, связанных с лечением заболеваний, вызванных употреблением табака, а также в виде утраты человеческого капитала в результате обусловленных употреблением табака заболеваемости и смертности.

Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет, вместе с тем все более популярным становится использование изделий из нагреваемого табака, электронных сигарет, кальянного табака и др. видов табачных изделий.

Несмотря на заявления производителей о «более низком риске», связанном с употреблением этих изделий, нет никаких доказательств того, что они наносят здоровью меньший вред, чем традиционная табачная продукция.

Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, и безопасной дозы табака и вторичного табачного дыма не существует.

Положительные последствия для здоровья курильщиков после отказа от курения:

- Через 20 минут после прекращения курения снижаются частота сердечных сокращений и артериальное давление.

- Через 12 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы.
- В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и работа легких.
- Через 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.
- Через год риск развития ишемической болезни сердца снижается примерно наполовину.
- Риск инсульта становится таким же, как у некурящего человека, через 5–15 лет после отказа от курения.
- Через 10 лет вдвое снижается риск рака легких, также снижается риск рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.
- Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца сравнивается с таким риском у некурящего.
- Отказ от курения снижает риск появления многих детских болезней, связанных с пассивным курением, в частности респираторных болезней (например, астмы) и ушных инфекций.

*Доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения Института повышения квалификации и переподготовки кадров здравоохранения УО «Белорусский государственный медицинский университет» Тяхлова И.Н.*