

## ТАБАК – УГРОЗА ДЛЯ РАЗВИТИЯ!

Табак – травянистое растение. В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества и тяжелые металлы.

Здоровый образ жизни подразумевает не только регулярные занятия спортом и правильное питание, но и отказ от вредных привычек, среди которых лидирующее место принадлежит курению: согласно статистике в Беларуси курит около трети населения. И хотя число курильщиков медленно, но верно снижается, проблема потребления табака по-прежнему остается актуальной.

Каждый год **31 мая** по инициативе ВОЗ проходит **Всемирный день без табака**, привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая к проведению эффективной политики для уменьшения масштабов употребления табака. Ежегодно этот день посвящен определенной теме. Тема Всемирного дня без табака 2017 г. – «Табак – угроза для развития».

С 12 по 31 мая 2017 г. в Республике Беларусь также проводится **информационно-образовательная акция «Беларусь против табака»** под девизом «Табак – угроза для развития».



Цель акции – повысить уровень знания населения о негативных последствиях, вызываемых потреблением табачных изделий не только для здоровья граждан, но и для национальной экономики; формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

Следует отметить, что потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.



Рис 1. Влияние табачного дыма на организм человека

### **Пять бед от сигарет**

#### *Курение сокращает жизнь*

Причем солидно: активные курильщики живут меньше на 10 лет, а пассивные – на 5. А все по причине заболеваний, которые вызывает эта привычка. К примеру, 90% случаев рака легкого и 20% других видов рака вызываются именно табачным дымом. Кроме того, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких и 25% сердечно-сосудистых заболеваний вызываются именно курением.

#### *Мы губим здоровье собственных детей*

Так или иначе, дети заядлых любителей табака становятся пассивными курильщиками.

Ученые доказали, что ребенок, у которого бабушка курила, вынашивая его мать, в 2 раза больше рискует заболеть астмой.

У маленьких «курильщиков» снижена способность к обучению. Но самое ужасное, что мы формируем у малыша никотиновую зависимость.

Нет сомнения – если вы регулярно дымите при ребенке, то через несколько лет он пополнит армию активных курильщиков.

#### ☒ *Нарушается ход беременности*

Никаких сомнений быть не может: если хотите родить здорового ребенка, прощайтесь с сигаретой. Начать с того, что табак – одна из главных причин выкидыша у беременных.

У курящих женщин выкидыши бывают в 25 – 40% случаев, у некурящих – всего в 7,4%. Риск смерти новорожденных или рождение недоношенного ребенка у курящих матерей выше в 2 раза...

#### ☒ *Снижается потенция у мужчин*

Табачный дым имеет один очень не хороший эффект – он сужает кровеносные сосуды. Что способствует снижению потенции у мужчин. Кстати, подсчитано, что любовь к сигаретам служит причиной 15 – 20% случаев импотенции.

#### ☒ *Страдает нервная система*

Начав регулярно курить, мы попадаем в зависимость, которую приравнивают к героиновой. Отныне без «дозы» люди уже не могут. Они начинают страшно нервничать, навещая некурящих друзей или попадая в места, где курение запрещено или ограничено.

Как свидетельствует статистика, ежегодно в результате употребления табака умирает около 6 миллионов человек, и если не активизировать усилия, то согласно прогнозам ВОЗ к 2030 г. этот показатель превысит 8 миллионов человек в год. Ежегодно более 5 миллионов случаев смерти происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 тыс. — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Каждые 6 секунд в мире из-за табака умирает примерно один человек, то есть происходит каждый десятый случай смерти среди взрослых людей. До половины нынешних потребителей табака в конечном итоге умрет от какой-либо связанной с табаком болезни.

В связи с тем, что с момента, когда люди начинают употреблять табак, до возникновения нарушений здоровья проходит несколько лет, эпидемия заболеваний и смерти, связанных с табаком, только начала набирать силу.



Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди сжигают такие табачные изделия, как сигареты и кальяны.

Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. Табачный дым в закрытых помещениях вдыхают все находящиеся в них люди – его вредному воздействию подвергаются как курильщики, так и некурящие люди.

Среди взрослых людей вторичный табачный дым вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин он приводит к рождению детей с низкой массой тела.

Около 700 миллионов детей или половина всех детей в мире дышат воздухом, загрязненным табачным дымом. У более чем 40% детей, по крайней мере, один из родителей курит.

Ни вентиляция, ни фильтры, даже вместе взятые, не могут снизить воздействие табачного дыма до уровней, которые считаются допустимыми. Лишь зоны, на 100% свободные от табачного дыма, могут обеспечить надежную защиту. Вопреки общепринятому мнению создание зон, свободных от курения, широко поддерживается как курящими, так и некурящими людьми.

