

**31 мая – Всемирный день**

**без табака**

Каждый год **31-го мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)** отмечает **Всемирный день без табака**, в ходе которого акцентируются риски для здоровья, сопутствующие употреблению табака, и пропагандируются действенные меры политики по сокращению его потребления. Употребление табака является **второй причиной смерти** на глобальном уровне (после гипертензии) и в настоящее время от этого умирает **один из десяти взрослых** во всем мире.

Всемирный день без табака был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения. Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема курения табака исчезла.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит около **6 миллионов** человеческих жизней. Более **600000** человек из числа этих людей не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Если не будут приняты срочные меры, число ежегодных случаев смерти к 2030 году может превысить восемь миллионов.

Основная **цель Всемирного дня без табака – вклад в защиту нынешнего** и **будущих поколений** не только от разрушительных последствий для здоровья, связанных с табаком, но также и от социальных, экологических и экономических последствий потребления табака и воздействия табачного дыма.

Медицинская статистика показывает, что **75%** людей, умерших от инфаркта миокарда, были курильщиками, что каждый курильщик **сокращает** себе жизнь на **5-10 лет**. Активным и «пассивным» курильщикам грозит опасность получить болезнь нервной, дыхательной и других систем организма. **Стоит ли человеку рисковать своим здоровьем и сокращать себе жизнь из-за такого сомнительного удовольствия?**

Никотин относится к сильным растительным ядам. Бытует выражение, что "капля никотина убивает лошадь". Некоторые ученые считают, что эта капля способна убить не одну, а трех лошадей. Что же касается людей, то смертельная доза никотина для человека – **50-100 мг**. При выкуривании в день **20-25 сигарет за 30 лет** курильщик пропускает через свои легкие **150-160** **килограммов** табака и не умирает только оттого, что вводит его небольшими дозами. 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.**

**98%** смертей от рака гортани, **96%** смертей от рака легкого, **75%** смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением (активным и пассивным). Табачный дым содержит более **4000** химических соединений, более сорока из них способствуют развитию рака; а также яды, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и другие.

Особую опасность представляет сочетание курения и работы на вредном производстве: так, курение в условиях повышенного содержания асбеста в воздухе увеличивает риск заболеть раком легкого в **80-90** раз.

Курение является одним из мощных факторов развития сосудистых заболеваний, поэтому курящие люди подвергаются риску их возникновения в несколько раз выше. Курение поражает как сердце, так и все остальные сосуды организма.

Действие никотина невелико, оно может длиться от 40 минут до двух часов. Поэтому люди курят или жуют табак по несколько раз в день. Когда же организм начинает привыкать к никотину, он требует его все больше, поэтому некоторые люди постепенно вместо одной сигареты начинают выкуривать по пачке в день.

В Беларуси от болезней, связанных с курением, **ежегодно** умирает около **15,5 тысяч** человек.

**ВОЗ рекомендует шесть важнейших, наиболее эффективных стратегий борьбы против табака:**

• повышение налогов и цен на табачные изделия;

• запрет на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство;

• защита людей от пассивного курения;

• предупреждение всех и каждого об опасностях, связанных с табаком;

• предложение помощи тем, кто хочет бросить курить;

• тщательный мониторинг эпидемии и мер профилактики.

**Позитивные изменения при отказе от курения:**

• через 2 часа никотин начинает удаляться из организма и в этот момент чувствуются первые симптомы отмены;

• через 12 часов окись углерода от курения выйдет из организма полностью, лёгкие начнут функционировать лучше, пройдёт чувство нехватки воздуха;

• через 2 дня вкусовая чувствительность и обоняние станут более острыми;

• через 7-9 недель тонкие обонятельные каналы окончательно очистятся от смолы и копоти, и острота запахов приобретет неожиданно «яркое звучание»;

• через 12 недель (3 месяца) функционирование системы кровообращения улучшается, что позволяет легче ходить и бегать;

• через 3-9 месяцев кашель, одышка и проблемы с дыханием становятся значительно менее выраженными, функция лёгких увеличивается на 10%;

• через 5 лет риск инфаркта миокарда станет в 2 раза меньше, чем у курящих.

**Мы все в ответе за своё будущее и будущее наших детей, наших близких и должны сделать все возможное, чтобы защитить жизнь и здоровье**

**от пагубного влияния табака**