

15 ноября- Международный день отказа от курения

Каждый третий четверг ноября ежегодно в большинстве стран мира, в том числе и в России, по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) для привлечения внимания общественности к негативным последствиям курения табака отмечается Международный день отказа от курения.

Цель Международного дня отказа от курения – способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечению в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, информировать общество о пагубном воздействии табака на здоровье.

Зависимость от табака занимает ведущее место рядом с наркоманией и алкоголизмом в ряду самых распространенных смертельно-опасных привычек человечества. Практически все курильщики считают, что они могут бросить сигарету в любой момент, но побороть никотиновую зависимость удается немногим. Казалось бы, есть и желание, и хороший повод – «День отказа от курения». Однако даже при поддержке близких, человек, который бросает курить, сталкивается с огромными трудностями – раздражительность, нервозность, бессонница, повышение аппетита и набор лишних килограммов, замедление ритма сердца. Обычно подобные проявления достигают пика через 1–2 недели после прекращения поступления никотина в организм. Это объясняется тем, что оба типа зависимости – психологическая и физическая – тесно переплетаясь, одновременно влияют на человека, что приводит бывшего курильщика в стрессовое состояние.

Те, кто сумел отказаться от сигарет, в скором времени чувствуют благоприятные перемены в состоянии здоровья. Уже в конце вторых суток начинается выведение углекислоты и угарного газа. Тонус кровеносных сосудов приходит в норму, и в буквальном смысле, легче дышится. Через неделю улучшается обоняние и обостряется вкус. Через пару недель возвращается здоровый цвет лица, исчезают запах изо рта, от кожи и волос. Человек становится энергичным, значительно возрастает выносливость. Кроме того, улучшаются концентрация и память.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире 90% смертей, которые происходят от рака легких, 75% – от хронического бронхита и 25% – от ишемической болезни сердца, обусловлены курением. Каждые 10 секунд на планете умирает 1 заядлый курильщик. При неизменном уровне потребления табака к 2020 году эта цифра изменится до 1 человека за 3 секунды.

В России курит минимум каждая десятая женщина. Заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50–60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

По данным опросов, курение считают вредной привычкой 47% населения, зависимостью – 38%, неизлечимой болезнью – 9%, не смогли определить своего отношения к курению – 6% респондентов. На вопрос о последствиях употребления табака 22% респондентов затруднились дать ответ. Результатом употребления табака считают рак легких – 35% опрошенного населения, бронхит и другие заболевания легких – 25% респондентов. 12% указали на сердечно-сосудистые

заболевания, 6% – на туберкулез. По мнению 12% респондентов, бросить курить легко, 56% считают, что это трудно, 4% считают невозможным, 28% не задумывались об этом. При этом 21% из числа опрошенных горожан пытались бросить курить, но в основном безуспешно.

Органами управления здравоохранения Ярославской области активно реализуется план мероприятий по формированию здорового образа жизни среди населения. В его рамках созданы и оснащены центры здоровья и кабинеты медицинской профилактики в лечебных учреждениях, в том числе оказывающие помощь по отказу от употребления табака. Специалистами Областного центра медицинской профилактики проводится работа, направленная на информирование населения о вреде потребления табака, в т.ч. используются средства массовой информации, социальная реклама на бортах общественного транспорта с логотипом: «Люби жизнь! Бросай курить!», информационная кампания «Пора бросать!». По телефону «горячей линии» Областного центра медицинской профилактики (4852) 32-06-85 можно получить консультации о работе центров здоровья, кабинета по отказу от курения и рекомендации по предупреждению заболеваний. Среди разных групп населения, в том числе учащихся средних и высших образовательных учреждений, проводятся акции «Скажи курению НЕТ!» с использованием инструментальных методов определения функционального состояния легких и наличия угарного газа в выдыхаемом воздухе, разработаны, проводятся интерактивные игры «Вредные привычки» и «Спасти планету Кордис». В рамках акций проходит информационная кампания, призывающая отказаться от курения и обратиться за помощью к специалистам или специально созданным официальным ресурсам, демонстрируются видеоролики, презентации, предлагаются печатные материалы.