

Июнь – месяц отказа от табака

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 15.12.2023 № 1516 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2024 года каждый месяц посвящен определенной теме. Июнь – месяц отказа от табака, его слоган – «Лето без табачного дыма».

Всемирный день без табака ежегодно отмечается 31 мая. Девиз Всемирного Дня без табака в 2024 году – «Защитить детей от вмешательства табачной промышленности».

За последние годы показатели курения снизились благодаря большим усилиям активистов и организаций, ведущих борьбу против табака, однако для того, чтобы защитить эту уязвимую категорию населения, все же требуются дополнительные усилия.

По данным за 2022 г., во всем мире табак в той или иной форме употребляют по меньшей мере 37 миллионов молодых людей в возрасте 13–15 лет. В Европейском регионе ВОЗ табак употребляют 11,5% мальчиков и 10,1% девочек в возрасте от 13 до 15 лет (в общей сложности – 4 миллиона человек).

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения, табакокурение является причиной 8 000 000 смертей ежегодно во всем мире. К тому же, около 890 000 из этих смертей вызваны пассивным курением. Курение табака и другие его формы употребления в 95% случаев являются причиной рака губы, полости рта, языка, горла, легких.

В России от болезней, вызванных курением табака, умирает около 500 000 человек ежегодно.

Некоторые изделия, такие как электронные сигареты и никотиновые пауци, быстро набирают популярность среди молодежи. По оценкам, в Европейском регионе в 2022 г. электронные сигареты использовали 12,5% подростков и лишь 2% взрослых. В некоторых странах Региона распространенность использования электронных сигарет среди школьников в 2–3 раза превышает распространенность курения обычных сигарет.

Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин — токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Главная угроза заключается в том, что губительное воздействие табака на организм дает о себе знать не сразу. Табак является медленным

убийцей — здоровье людей начинает страдать лишь через несколько лет после того, как они начинают употреблять табак.

Теперь практически каждый человек знает, что пассивное курение (т.е. нахождение в атмосфере задымленного помещения или просто рядом с курящим человеком) также является опасным. Наиболее уязвимые пассивные курильщики — это женщины и дети. У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаление легких, ночной кашель, бронхит.

Благодаря антитабачному закону, который действует на территории России, в стране действуют следующие меры:

- запрет на курение в общественных местах;
- запрет на продажу табачных изделий на расстоянии менее 100 метров от образовательных учреждений;
- запрет на рекламу табачных изделий и демонстрации процесса курения в контенте, предназначенном для детей и подростков и многое другое.

Хорошей новостью является то, что даже для людей, которые долгое время курили, риск развития рака и других сопутствующих заболеваний снижается, как только они бросают курить навсегда.

На базе лечебных учреждений созданы и оснащены Центры здоровья и кабинеты медицинской профилактики, в том числе оказывающие помощь по отказу от табака.