

## 31 мая 2021 года – Всемирный день без табака.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. И ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить государства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака. Глобальной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма. Ведь употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек (более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма).

С 17 мая по 06 июня 2021 года в Республике Беларусь проходит антитабачная информационно-образовательная акция «Беларусь против табака» под девизом «Табак и здоровье легких».

Ни один орган не страдает от курения в такой степени, как легкие. Одним из первых проявлений интенсивного курения является развитие хронического воспалительного процесса, заканчивающегося бронхитами. По утрам курильщика мучает удушливый кашель, сопровождающийся отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. При дальнейшем отравлении организма табачным дымом возможны и более тяжелые заболевания органов дыхания, например, эмфизема легких, бронхиальная астма, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких). Выход из строя легких и всей дыхательной системы влечет за собой нарушение многих других жизненных функций, организм начинает испытывать недостаток кислорода, он задыхается. Значительно снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, начиная от ОРЗ и кончая туберкулезом.

Самой страшной ценой за слабость к сигарете являются раковые заболевания. Прежде всего, это рак легких, а также рак губы, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря.

Курение ответственно за 90 % случаев рака легких. Среди больных этой формой рака некурящие составляют всего 1,5 %, малокурящие (до 10 сигарет) – около 2 %. Число больных раком и предраковыми заболеваниями легких среди курильщиков, в день выкуривающих пачку сигарет, в 20 раз выше, чем среди некурящих; кто выкуривает 2 пачки – уже в 80 раз. Резко возросла заболеваемость раком легких среди женщин в связи с увеличением числа курящих женщин.

Ко всему прочему контингент больных раком легкого сильно помолодел – виной тому ранний возраст, с которого дети и подростки начинают курить. Причиной возникновения рака у курильщиков является содержащиеся в табачном дыму различные ароматические углеводы типа бензпирена и бензантрацена, анилин, пиридин, мышьяк, радиоактивные элементы – прежде

всего полоний, а также радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия. Причем сигаретный дым вызывает нарушения на генетическом уровне (изменения гена р 53). Об этом необходимо помнить каждому, т.к. неосмысленные детские эксперименты с сигаретой могут навечно записаться в генетической памяти клеток.

Сегодня во всем мире курение считается антиобщественной привычкой, миллионы людей стараются придерживаться здорового образа жизни и бросают курить. В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака решили бросить курить. В то же время, отказаться от табака может быть не просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

Недавно ВОЗ запустила глобальную кампанию по случаю Всемирного дня без табака, которая будет проходить в течение всего года под лозунгом «Пора отказаться от табака». Она поможет созданию более здоровых условий, способствующих отказу от табака.

ВОЗ учредила новую инициативу по обеспечению доступа к средствам для отказа от табака, которая, в частности, предполагает бесплатное предоставление цифровых консультаций. В партнерстве с рядом компаний в технологической сфере, в том числе Facebook, WhatsApp и Soul Machines, ВОЗ занимается повышением осведомленности населения и помогает людям отказаться от курения при помощи чат-ботов и цифровых «работников здравоохранения». Например, работающий по принципу искусственного интеллекта цифровой консультант, получивший имя Флоренс, помогает составить персональный план по отказу от табака и рассказывает людям о доступных в их странах мобильных приложениях и бесплатных телефонных линиях по поддержке отказа от курения. В мессенджере WhatsApp запущен челлендж «Откажись от табака» (Quit Challenge) – подписавшись на него, люди будут бесплатно получать на свои мобильные устройства сообщения с информацией о том, как бросить курить.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15 %), а также инфарктов и инсультов.

Знайте: курение не является физиологической потребностью человека. Это только привычка, которая вредит здоровью. А сейчас становится модным быть здоровым.

При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80 %.

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 60 45 76).