31 мая отмечается Всемирный день без табака, и наступившая неделя посвящена привлечению внимания общественности к этой опасной привычке, влекущей за собой целый ряд проблем.

Каждый год Всемирный день без табака проходит под определенным девизом. Девиз Всемирного Дня без табака в 2023 году – "Выращивать продовольствие, а не табак!". Этот девиз обращает внимание на то, какую роль играет табачная индустрия в развитии глобального продовольственного кризиса.

Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения табакокурение является причиной 8 000 000 смертей ежегодно. В России от курения преждевременно умирают более 600 000 человек. Более 80% курящих людей живет в странах с низким и средним уровнем жизни. И именно они наиболее подвержены заболеваниям, связанным с табаком. По этой причине ВОЗ в 1987 году внедрила в календарь антитабачную дату (World No Tobacco Day).

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. Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

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. С дымом табака вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке. В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Курение возглавляет список ведущих причин неинфекционных заболеваний наряду с артериальной гипертонией, злоупотреблением алкоголем, недостаточной физической активностью и нездоровым питанием.

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. Дети – настоящие молчаливые жертвы пассивного курения. 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.

Вред табака для организма:

— Органы курящего человека постоянно находятся в стрессовом состоянии от кислородного голодания.

— Курение вызывает серьезные болезни дыхательных путей и онкологические заболевания.

— Изнуряющий кашель и мокрота — постоянные спутники курильщика.

— Сердце человека, зависимого от сигарет, изнашивается намного быстрее за счет более частых сердечных сокращений. Курение вызывает болезни сердечно-сосудистой системы.

— Со временем никотин серьезно поражает пищеварительную систему,

— Ослабевает восприятие разговорной речи, снижается слух, работоспособность, резкое снижение умственных способностей детей.

— Курильщик своими же руками сокращает собственную жизнь минимум на восемь лет.

Помните: табак и здоровье несовместимы! Будьте здоровы!