



31 МАЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую **31 мая Всемирным днем без табака**.

В 2024 году Всемирный день без табака направлен на поддержку усилий, призванных положить конец появлению и распространению табачных изделий, ориентированных на молодёжь.

Девиз Всемирного дня без табака в 2024 году — «Защитим детей от вмешательства табачной промышленности!».

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

Использование электронных сигарет становится все более популярным среди подростков. В некоторых странах Европейского региона распространенность использования электронных сигарет среди школьников в 2–3 раза превышает распространенность курения обычных сигарет. Исследование показало, что электронные сигареты хотя бы один раз в жизни использовали около трети (32%) 15-летних подростков, а 20% использовали их в течение последних 30 дней. При этом обычные сигареты хотя бы один раз в жизни курили 25% 15-летних подростков, а 15% курили сигареты в течение последних 30 дней. В итоге треть 15-летних подростков – активно курящие.

Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. В табачном дыме содержатся около 7000 химических веществ, из которых около 250 вредные, а более 70 являются канцерогенами.

Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщики преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. С употреблением табака связывают возникновение более 20 видов рака.

Не менее вредным является пассивное курение. Вдыхание табачного дыма от курящего рядом человека, находиться с курящими в закрытых помещениях, транспорте, не менее опасно. Безопасного уровня табачного дыма не существует.

Необходимо помнить, что: как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких.

Отказаться от табакокурения возможно будет непросто, но преимущества для физического и психического здоровья того стоят:

- через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений;
- в течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких;

- в течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка;
- в течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека;
- в течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей;
- в течение 15 лет снижается риск сердечно - сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека.

Чем раньше отказаться от употребления табака, тем быстрее снизится риск смертельных заболеваний, связанных с этим пагубным пристрастием. Один из неприятных, но временных эффектов отказа от сигарет — никотиновая абстиненция или синдром отмены. С ним легче справиться, используя отвлекающие факторы, например, ходьбу, физические упражнения.

Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!
Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.
Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: **НЕ КУРИТЕ!!!**



Берегите себя и будьте здоровы!