

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК



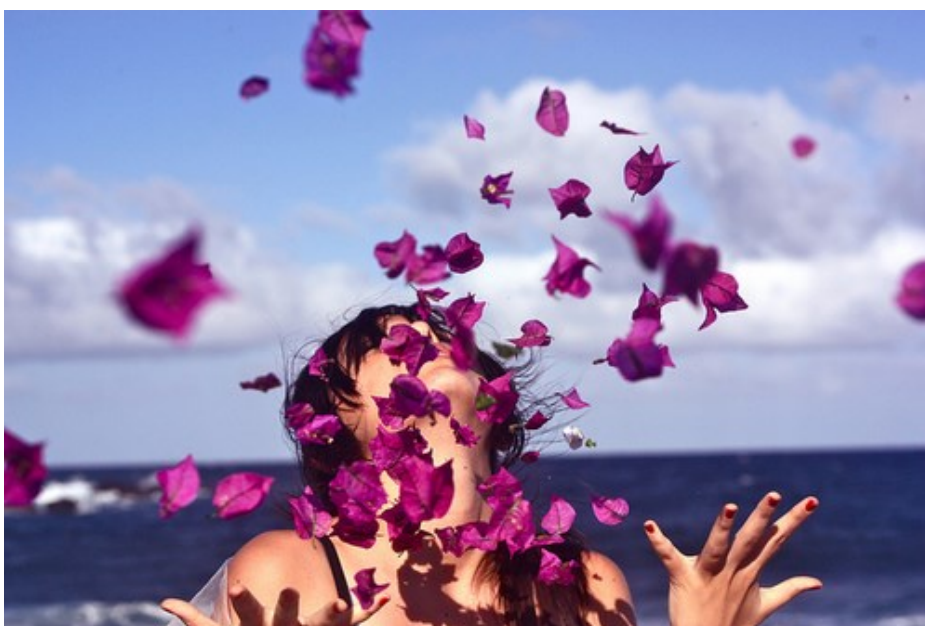
ФБУН Хабаровский НИИ эпидемиологии и микробиологии Роспотребнадзора

Май, 2019 г.

Этот день провозглашен Всемирной Организацией здравоохранения в 1988 году с целью привлечения внимания населения и всего общества к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака.

Цель Дня отказа от курения – активные действия, способствующие снижению распространения вредной табачной зависимости. Это включает в себя борьбу против табакокурения во всех слоях общества и в первую очередь в среде врачей и медицинского персонала. Широкое информирование общества о вредном и пагубном воздействии табака на здоровье курильщика и окружающих его людей способно позитивно повлиять на самосознание множества курильщиков. Благодаря хорошей осведомленности населения о вреде курения для здоровья и доступных методах избавления от этой вредной привычки многие граждане стремятся избавиться от пагубной никотиновой зависимости.

Задача первичной профилактики – сделать не привлекательным табакокурение, привить навыки отказа (умения сказать: «НЕТ») от рискованного поведения.



**ВЫБЕРИ ЯРКУЮ ЖИЗНЬ, А НЕ ТЛЕНИЕ.
ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!**

31 мая –

Всемирный день без табака

Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Почти половина детей регулярно дышит воздухом, загрязненным табачным дымом в местах общественного пользования. Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя.

Статистические данные уверяют, что 40% населения РФ является курильщиками. Курильщики умирают в 20 раз чаще от хронического бронхита. Рак легких отмечают в 96% случаев.

История и традиции этого дня

Всемирный день отказа от табака берёт начало в Соединённых Штатах Америки. Специалисты по онкологии этой страны инициировали в 1977 году прототип современного события. Они предложили всем любителям дыма отказаться на сутки от пагубного пристрастия. Идея врачей получила широкую поддержку. Её стали популяризировать в средствах массовой информации.

Целью подобного действия является попытка сделать первый шаг в борьбе человека с этой вредной привычкой. Врачи добились значительного успеха. Они помогли преодолеть психологический барьер пациентов в противостоянии разрушающему здоровью устремлению. Достижения медиков решили распространить по всем континентам.

ВОЗ в 1988 году приняла решение установить 31-го мая Всемирный день без табака. Рекомендации авторитетного учреждения Организации Объединённых Наций стали выполняться всеми странами-членами. К их числу принадлежит и Россия.

Традиция Дня подразумевает проведение просветительских акций, публичных лекций, трансляцию программ на телевидении и радиостанциях. Главным посылом, сопровождающим событие, является отказ от курения. Для этого необходимо воздержаться от сигарет хотя бы на некоторое время.

Тема Всемирного дня без табака в 2019 г.: «Табак и здоровье легких»

Этот день призван повысить осведомленность о пагубных последствиях употребления табака для легких человека, от рака до хронических респираторных заболеваний; важнейшей роли легких для здоровья и благополучия каждого человека.

Тем, кто собирается бросить курить, будут интересны следующие сведения:

1. Улучшение кровообращения наблюдается уже спустя 20 минут после последнего выкуривания сигареты.

2. Уровень кислорода в крови приходит к нормальным значениям через 8 часов.

3. Организм полностью освобождается от никотина через два дня. Но желание курить резко возрастает, так как организм уже привык к никотину и требует привычную дозу.

4. У человека, не курившего 48 часов, улучшается вкусовое восприятие.

5. Если человек не курил всего двое суток, у него обостряется обоняние, и он начинает улавливать тонкие ароматы, которые ранее были ему не доступны.

6. Никотин губительно действует на реснитчатый эпителий, который очищает дыхательные пути. Через три дня после отказа от сигарет этот эпителий восстанавливается.

7. Недельное воздержание от курения нормализует артериальное давление. Соответственно, снижается и риск заболеваний сердечно-сосудистой системы.

8. Две недели без сигареты – и навязчивый кашель курильщика начинает понемногу сходить на нет.

9. В результате отказа от табака: ощущается прилив энергии; падает уровень холестерина в крови; у женщин появляются шансы родить здорового малыша; зрение становится лучше.

