

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК



ФБУН Хабаровский НИИ эпидемиологии и микробиологии Роспотребнадзора

Май, 2021г.

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.

ВОЗ выпустила научную справку, согласно которой курильщики подвергаются повышенному риску развития тяжелой формы COVID-19 и смерти от нее. Употребление табака также является серьезным фактором риска неинфекционных заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, онкологических и респираторных заболеваний, а также диабета. Кроме того люди, страдающими этими заболеваниями, в большей степени подвержены осложнениям COVID-19.

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



ЗАГАСИ СИГАРЕТУ, ДЫШИ СВОБОДНО!

31 мая – Всемирный день без табака

ВОЗ запустила глобальную кампанию по случаю Всемирного дня без табака – 2021, которая будет проходить в течение всего года под лозунгом "Пора отказаться от табака".

Цель кампании - помочь созданию более здоровых условий, способствующих отказу от табака, путем поддержки людей, стремящихся отказаться от табака, при помощи инициатив по принципу «откажись и выиграй».

История и традиции этого дня

Всемирный день отказа от табака берёт начало в США. 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, в т.ч. и Россией.

В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. Но отказаться от табака не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей. ВОЗ начинает годовую глобальную кампанию «Пандемия COVID-19 – повод отказаться от табака» выпуском нового чата «Откажись от табака» в приложении WhatsApp. Главным посылом является отказ от курения. Для этого необходимо воздержаться от сигарет хотя бы на некоторое время.

ВСТРЕЧАЙТЕ ЛЕТО БЕЗ СИГАРЕТЫ!



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.