ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК

ФБУН Хабаровский НИИ эпидемиологии и микробиологии Роспотребнадзора

ноябрь, 2021г.

18 ноября –

Международный день отказа от табакокурения

ВОЗ запустила, начиная с Всемирного дня без табака (май 2021 г.), глобальную кампанию под лозунгом "Пора отказаться от табака". Её цель – посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь миллионам человек во всем мире отказаться от табака. Она поможет созданию более здоровых условий, способствующих отказу от табака, путем:

- поддержки решительных мер политики по отказу от табака;

- расширения доступа к услугам по отказу от табака;

- повышения осведомленности о тактике табачной индустрии;

- поддержки людей, стремящихся отказаться от табака, при помощи инициатив по принципу "откажись и выиграй".

В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. В то же время, отказаться от табака может быть не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

О своем желании бросить курить заявляют около 780 миллионов человек во всем мире, но лишь 30% из них имеют доступ к средствам, способным помочь им преодолеть физическую и психологическую зависимость от табака.

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе.

Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс.

В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких.

Через 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка, а через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза.

В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего 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.

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

История и традиции дня отказа от табакокурения

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.

А в 1988 году ВОЗ приняла решение установить 31-го мая еще и Всемирный день без табака. Рекомендации авторитетного учреждения Организации Объединённых Наций стали выполняться всеми странами, в т. ч. и Россией.

Пандемия COVID-19 – еще один убедительный повод отказаться от табака.
В приложении WhatsApp есть новый чат «Откажись от табака». Его главным посылом является отказ от курения. Для этого необходимо воздержаться от сигарет хотя бы на некоторое время.

Телефон помощи отказа от табака (бесплатно)
8 800 2000 200