# О Международном дне отказа от курения

Этот день приходится на третий четверг ноября и направлен на повышение осведомленности населения о связи между потреблением табака и заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а так же онкологических заболеваний разной локализации и других заболеваний. В этом году международный день отказа от курения приходится на 17 ноября.

Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке привлечь к активной борьбе с курением представителей различных организаций, социальных слоев населения, родителей, учителей и врачей.

В соответствии с данными  журнала The Lancet, представившего в 2021 году глобальный анализ употребления табака за период с 1990 по 2019 год,  статистика курения и употребления табака в 204 странах мира, собранная в ходе 3625 общенациональных репрезентативных опросов показывает, что количество курильщиков в 2019 году достигло 1,1 миллиарда человек. При этом более половины стран мира **не демонстрируют прогресса** в сокращении курения среди молодежи в возрасте 15–24 лет, т.е. сегодня каждый пятый молодой мужчина и каждая двадцатая молодая женщина в мире курят.

В России курение является одной из самых распространенных вредных привычек и представляет собой серьезную проблему.

В 2008 году Россия присоединилась к разработанной ВОЗ конвенции по борьбе против табака, а затем [приняла](https://ria.ru/20190213/1550795270.html) национальную Концепцию по противодействию потребления табака на периоды с 2010-2015 г.г.,   2019-2035 годы.

В рамках Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) Россия принятием Федерального Закона № 15-ФЗ  от 23.02.2013г. "Об охране здоровья граждан от последствий потребления табака" установила на своей территории следующие способы борьбы с табакокурением:

- запрет на курение табака в определенных местах;

- оказание гражданам бесплатной медицинской помощи, направленной на прекращение потребления табака, включая профилактику, диагностику и лечение табачной зависимости и последствий потребления табака;

- сильнодействующая антитабачная реклама и графические предупреждения на упаковках табака и табачных изделий;

- запрет рекламы, стимулирования продажи и спонсорства табака (частичный запрет продвижения табачных изделий в телевизионных и кинофильмах);

- повышение налогов, вызывающее рост цен на табачные изделия;

- ликвидация незаконной торговли табачными изделиями.

В августе 2020 года президент России В.В. Путин [внес поправки](https://minzdrav.gov.ru/news/2020/08/02/14595-glavnyy-terapevt-kurenie-nanosit-ogromnyy-ekonomicheskiy-uscherb-gosudarstvu) в антитабачное законодательство, предусматривающее приравнивание любых никотинсодержащих продуктов, не являющихся фармацевтической продукцией, – электронных сигарет, вейпов, кальянов, продуктов нагревания табака (iqos), к табачным изделиям. Полностью были запрещены никотинсодержащие леденцы, конфеты и подобные продукты.

Столь радикальный подход продиктован ощутимым вредом здоровью граждан.

По оценке Минздрава РФ, в России ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, [погибают от 300 до 400 тысяч граждан](https://minzdrav.gov.ru/documents/9544).

Употребление табака и табачный дым оказывает негативное влияние на здоровье на протяжении всей жизни человека:

- во внутриутробный период воздействие табака может повысить вероятность мертворождения и врожденных аномалий.

- в грудном возрасте "вторичное курение" может стать причиной синдрома внезапной смерти младенца.

- в детском и подростковом возрасте воздействие табака может стать причиной серьезных нарушений здоровья в результате заболеваний респираторной системы.

- у взрослых явно негативное воздействие табака проявляется примерно с 30 лет,  оно может быть причиной повышения уровней сердечно-сосудистых заболеваний.

- в более поздние периоды жизни воздействие табака может быть причиной возникновения онкологических заболеваний (особенно рака легких), а также повышения уровней смертности от болезней респираторной системы.

По некоторым подсчётам 85% смертей от рака трахеи, бронхов и легких и 16% смертей, вызванных ишемической болезнью сердца, связаны с употреблением табака. Также употреблением табака обусловлены 26% смертей от туберкулеза (туберкулез в определенных случаях может протекать скрыто (быть латентным) и активизироваться в результате употребления табака) и  24% всех смертей от инфекций нижних дыхательных путей.

Важной злобой дня остается вопрос **пассивного курения.**

Курение до тех пор является личным делом курильщика, правом свободы выбора, пока выдыхаемый им дым не вдыхают окружающие его люди.

Курильщик, распространяющий табачный дым, заставляет некурящего, находящегося с ним в одном помещении, пассивно курить, хочет он того или нет.

 По мере накопления информации выяснилось, что токсическое действие на организм пассивного курения это угроза здоровью некурящих граждан, проживающих или работающих совместно с курильщиками.

У детей из семей, где один или оба родителя курят дома на 20-80% увеличивается риск заболевания дыхательной системы, тормозится рост легких ребенка.

 Эти дети чаще болеют в раннем детстве простудными заболеваниями, бронхитами и пневмонией, получают меньший запас здоровья на будущую жизнь, даже после подрастания остается разница в показателях умственного и физического развития в группах детей из семей курильщиков и некурящих. Если в помещении, где находится ребенок выкуривается в день 1-2 пачки сигарет, то при исследовании в моче ребенка обнаруживается количество никотина, соответствующее 2-3 сигаретам.

Пассивное курение - табачный дым на рабочем месте или в жилом помещении считается условной «производственной вредностью» для здоровья. Через 1,5 часа пребывания в накуренном помещении, концентрация никотина в организме некурящего повышается в 8 раз, многократно увеличивается и содержание других токсичных компонентов.

Влияние пассивного курения на организм может выражаться как в немедленном, так и в отсроченном эффекте.

Немедленные эффекты - это раздражение глаз, носоглотки, бронхов и легких. Некурящие люди, более чувствительные к раздражению табачным дымом, могут ощущать головную боль, тошноту, головокружение. Возникает дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему, что может провоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний и легочной патологии (приступ бронхиальной астмы).

Отсроченный (длительный промежуток времени) эффект пассивного курения может выразиться в возникновении раковых заболеваний дыхательной системы, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемических заболеваний сосудов сердца, мозга, нижних конечностей) и других.

На 2022 год  Всемирная организация здравоохранения  провозгласила девиз  "Табак: угроза нашей окружающей среде".

Вредное воздействие табачной промышленности на окружающую среду постоянно растет, создавая излишнюю нагрузку на скудные ресурсы и хрупкие экосистемы нашей планеты.

Вред в процессе его выращивания, производства, распространения, потребления и воздействия отходов после потребления: 600 миллионов деревьев подвергаются вырубке для производства сигарет; 84 миллиона тонн углекислого газа выбрасывается в атмосферу, что приводит к росту температуры во всем мире; 22 миллиарда литров воды используется для производства сигарет; по данным ВОЗ две трети из 15 миллиардов продаваемых ежедневно сигарет выбрасываются в природу, при этом [табачные отходы](https://ria.ru/world/20170530/1495389352.html) содержат более семи тысяч токсических химических веществ, включая канцерогены.

**Ведущий специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарск Петрова Наталия Александровна**