

31 мая 2022 года

Всемирный день без табака



Пандемия COVID-19 среди прочего напомнила людям о простых ценностях, которые мы обычно просто не замечаем. Например, о возможности свободно дышать. Всемирная организация здравоохранения опубликовала научный доклад, согласно которому курильщики тяжелее переносят коронавирусную инфекцию, имеют большие шансы умереть, и им сложнее восстанавливаться после перенесенного заболевания.

Курение убивает 8 миллионов человек в год. Если кому-то из желающих бросить курить еще был нужен дополнительный стимул, то пандемия его предоставила. В 2021 году ВОЗ запускает масштабную кампанию отказа от табака с амбициозной целью: помочь как минимум 100 миллионам людей избавиться от вредной привычки.

Кампания призвана не только призывать к отказу от курения, но и помогать желающим. Бросить курить не так просто, особенно в условиях постоянного стресса, который от пандемии, вынужденных ограничений и экономического кризиса только усиливается. Более 780 миллионов людей по всему миру хотели бы бросить курить, но только у 30% есть доступ к необходимым для этого ресурсам, в том числе социальной и психологической поддержке.

В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую **31 мая Всемирным днем без табака**. Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения.

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 — болезней сердца.

Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой. Выдыхаемый дым также оседает на ней, загрязняя и оказывая отравляющее действие. Долгое курение может спровоцировать развитие псориаза. При этом заболевании по всему телу появляются зудящие красные пятна. Запах табака везде будет преследовать курильщика. Курение притупляет обоняние, к тому же, сам он уже просто не замечает табачного «аромата»,

но некурящие люди безошибочно могут найти любителя сигарет по запаху. Последствия курения — неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Про вред табака для здоровья написано немало. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. 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. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака. При хирургическом лечении рака дыхательных путей приходится удалять гортань, и для сохранения возможности дышать делается трахеотомия — дыра в горле, в которую вставляется специальная трубка.

Табак — это яд в любой форме. Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин — токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

**Важно, чтобы каждый человек мог дышать воздухом,
свободным от табачного дыма!**

Практические рекомендации по отказу от курения



1. Необходимо настроить себя на отказ от курения, избегать мыслей о том, что это трудно осуществить, напротив, внушить себе, что вы не раб привычки, достаточно владеете собой и легко одолеете привычку курения.
2. Важно знать одно: вы точно сможете бросить курить, ничего запредельно героического в этом нет, но при одном условии: **ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОТИТЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ!**
3. Составьте для себя список доводов в пользу вашего отказа от курения (польза и преимущества прекращения курения).

НАПРИМЕР:

- улучшение здоровья;
- лучшее ощущение вкуса пищи и запахов;
- экономия денег;
- улучшение самочувствия и физического состояния и т.д.

4. Дома и на рабочем месте уберите с глаз все предметы, связанные с курением (пепельницы, пачки сигарет, мундштуки, трубки, спички, зажигалки). Определите, когда Вам больше всего хочется курить: в машине, на работе, после еды, перед сном? Задача - установить, когда Вы курите, чтобы соблюсти некий ритуал. Замените ритуальную сигарету иным ритуалом. Например, вместо сигареты перед сном, съешьте яблоко или подбросьте двадцать раз в воздух спичечный коробок. Очень помогает, если сделать десять глубоких вдохов.

5. Откладывайте (в копилку) деньги, которые вы ежедневно тратили бы на сигареты. Сдайте в чистку вашу верхнюю одежду, чтобы освободить ее от табачного запаха. Чистите зубы не менее двух раз в день и обратите внимание, как по прошествии нескольких дней после отказа от курения ваши зубы очистятся от желтизны.

6. По возможности избегайте общения с курильщиками, в особенности в ситуациях, когда они курят или могут закурить (хотя бы в течение первого месяца отказа от курения).

7. Увеличьте примерно вдвое количество потребляемой жидкости: минеральная вода, сок, некрепкий чай; отвары отхаркивающих трав, это будет способствовать более быстрому выведению токсических веществ из организма.