**Всемирный день без табака**



Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака. Данный день привлекает внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективности мерам политики по снижению уровней потребления табака.

Табачные изделия – это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначаются для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин – психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических заболеваний, таких как онкологических, органов дыхания и сердечно-сосудистых заболеваний. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Табакокурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – это одна из причин развития хронических заболеваний, инвалидности и смерти большого числа людей.

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует. Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты – это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей, работающих в сильно накуренном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента 14 выкуренным сигаретам в день, что приближает их к обычному курильщику.

Пассивное курение опасно само по себе, однако, риски, связанные с ним возрастают при нахождении в закрытом помещении.

**Как табак провоцирует развитие хронических заболеваний у людей?**

Курение табака и воздействие вторичного табачного дыма повышают риск развития множества заболеваний. В частности, активное и пассивное курение сказывается на здоровье легких и может провоцировать различные заболевания и негативные последствия для здоровья и развития человека.

Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких. Через 10 лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) – заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких. Табак также усугубляет астму, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Скорейшее прекращение курения – наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

Наиболее действенной мерой по улучшению состояния легких является сокращение потребления табака и вдыхания вторичного табачного дыма. Однако в некоторых странах широкие слои населения, и особенно курильщики, мало знают о последствиях курения табака и пассивного курения для здоровья легких человека. Несмотря на убедительные доказательства того, что табак наносит вред здоровью легких, потенциальная эффективность мер против табака в плане улучшения здоровья легких до сих пор недооценивается.

Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Сухость в носу, першение в горле, чихание – это лишь поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа может приводить к формированию вазомоторного ринита. Не многие знают, что проблемы с носовым дыханием имеют прямую связь с заболеваниями уха. Разбухшая или наоборот, чрезмерно сухая слизистая полости носа может приводить к тубоотиту.

Компоненты вторичного табачного дыма сушат слизистую глаз, вынуждают человека чаще моргать, вызывают слезотечение, приводят к сужению сосудов и, как следствие, к нарушению трофики роговицы. Табачный дым – сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающих аллергический конъюнктивит.

Нервная система при пассивном курении страдает не в меньшей степени. Пассивное курение дает о себе знать такими разнообразными проявлениями как бессонница, сонливость, возбуждение, лабильность настроения, снижение аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, слабость, головокружение.

Хроническое воздействие никотина как сосудистого токсина приводит к ишемической болезни сердца, атеросклерозу, гипертонии, стенокардии, инсультам и инфарктам. И курильщики, и окружающие их пассивные курильщики страдают от облитерирующего эндартериита – тяжелого заболевания.

**Как табак влияет на женщину во время беременности?**

Пассивное курение оказывает мощное влияние на репродуктивную систему, в частности у женщин – менструальный цикл становится короче, чем у некурящих женщин. Это может стать причиной снижения способности к зачатию. Раннее яичниковое истощение типично для курящих женщин, однако, при пассивном курении синдром истощенных яичников также не является редкой находкой.

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как: высокий риск преждевременных родов, низкий вес плода при рождении, повышенный риск синдрома внезапной детской смерти, атопический дерматит у ребенка.

**Какую опасность несет пассивное курение для детей?**

Последствия пассивного курения в детском возрасте на различных этапах жизни. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Бич современных младенцев – различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курение матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка, являются одной из причин-провокаторов данного состояния.

Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, 69 из которых входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции.

Искоренение курения – одна из эффективных мер оздоровления населения.

Сегодня существует много методов и способов избавиться от этой пагубной привычки.

В Республике Беларусь помощь тем, кто решил «завязать» с сигаретой, оказывается на амбулаторной основе во всех областных учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению. В республике функционируют 8 специализированных кабинетов по лечению никотиновой зависимости. В учреждениях здравоохранения, в которых отсутствуют данные кабинеты – функциональные обязанности возложены на участковых врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов.

**Если Вы не безразличны к вашим близким – бросайте курить как можно скорее!**