

31 МАЯ - ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы привлечь внимание людей к дополнительным рискам для их здоровья, связанным с употреблением табака и призывать к уменьшению масштабов потребления табака.

В 2018 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Всемирный день без табака пройдет под девизом «Табак и болезни сердца» и будет направлена на повышение осведомленности в отношении связи между табаком и болезнями сердца и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), включая инсульт, которые, вместе взятые, являются основной причиной смерти в мире.

Употребление табака является одним из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов, развития тяжелых заболеваний, приводящих к инвалидизации, сокращению продолжительности жизни.

Воздействие табачного дыма можно сравнить с влиянием десятка одновременно работающих фабрик вместе с десятками автомобилей. В нём содержится более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными. При горении количество вредных веществ только увеличивается. Половина курящих находится в самой экономически и демографически активной возрастной группе от 19 до 45 лет. С потреблением табака связано от 10 до 17 потерянных лет жизни. Около 80% наших соотечественников ежедневно подвергаются пассивному курению.

От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака является второй после высокого кровяного давления причиной ССЗ.

Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма. Около 80% из более 1 миллиарда курильщиков в мире живут в странах с низким и средним уровнем дохода, на которые приходится самое тяжелое бремя связанной с табаком заболеваемости и смертности.

Несмотря на шокирующую статистику, люди не стремятся бросить курить. Некоторые считают, что избавиться от табачной зависимости довольно легко, сделать это можно в любой момент, и поэтому не спешат расставаться с привычкой. Другие утверждают, что курение помогает сосредоточиться или, наоборот, успокаивает во время стресса. Большинство молодёжи, считают, что курение – это модно, «круто», курящий человек выглядит более взрослым. Медики давно доказали, что даже от выкуривания одной сигареты снижаются память и работоспособность, а значит курение не поможет успокоиться или сосредоточиться.

Мода на курение давно прошла – сейчас в моде здоровый образ жизни.