

Единый день здоровья

31 мая



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Всемирный день без табака

Ежегодно, начиная с 1987 года, 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

Тема Всемирного дня без табака 2023 года – **«Выращивать продовольствие, а не табак»** обращает внимание на то, какую роль играет табачная индустрия в развитии глобального продовольственного кризиса.

Нынешняя кампания призвана убедить правительства в необходимости отказаться от субсидирования табакопроизводства и направить сэкономленные средства на содействие сельскохозяйственным предприятиям в переходе на более устойчивые культуры, позволяющие укреплять продовольственную безопасность и улучшать питание людей, а также повысить осведомленность населения, занятого в производстве табака, о преимуществах перехода от культивирования табака к выращиванию стабильно урожайных культур, поддерживать усилия

по борьбе с опустыниванием и ухудшением экологической обстановки.

Выращивание табака наносит вред нашему здоровью, здоровью работников сельского хозяйства и здоровью планеты. Табачная промышленность препятствует попыткам заменить табак другими культурами, способствуя усугублению мирового продовольственного кризиса.

Влияние курения на здоровье

Курение 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, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У данных людей чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной

их утрате.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин – нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям – вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, и подвержены развитию хронических заболеваний.

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, оседающий на коже, загрязняет и оказывает отравляющее действие. Длительный стаж курения может спровоцировать развитие псориаза. Запах табака везде преследует курильщика. Последствиями курения становится неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Обратите внимание

Курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 млн. жизней. 1 млн. из них – жертвы пассивного курения.

Табак выращивают в 125 странах, а табачные плантации занимают более 4 млн. гектаров по всему миру. Это больше площади Бельгии и почти равняется площади Минской области. Ради организации плантаций были вырублены леса, уничтожены целые экосистемы.

На каждые 300 произведенных сигарет (примерно 1,5 блока) требуется одно дерево, чтобы только высушить листья табака.

Для прикуривания используются спички и зажигалки. Если предположить, что от одной спички прикуривается по две сигареты, то только для производства спичек требуется ежегодно вырубать 9 миллионов деревьев.

Объем выбросов при производстве табака эквивалентен 3 млн. трансатлантических перелетов

К сведению

Преимущества отказа от табака:

Уже через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений.

В течение 12 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы.

В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких.

В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

В течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека.

В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей.

В течение 15 лет снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека.