

Всемирный день без табака

Я НЕ КУРЮ!



И ГОРЖУСЬ ЭТИМ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) запустила глобальную кампанию по случаю Всемирного дня без табака - 2021, которая будет проходить в течение всего года под лозунгом **"Пора отказаться от табака"**.

Цель кампании - посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь 100 миллионам человек во всем мире отказаться от табака.

Она поможет созданию более здоровых условий, способствующих отказу от табака, путем:

- поддержки решительных мер политики по отказу от табака
- расширения доступа к услугам по отказу от табака
- повышения осведомленности о тактике табачной индустрии
- поддержки людей, стремящихся отказаться от табака, при помощи инициатив по принципу "откажись и выиграй".

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2-12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1-9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5-15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

Причины бросить курить.

1. У курящих людей более высокий риск тяжелого течения и летального исхода COVID-19.

2. Табак вызывает более 20 видов рака.

Чаще всего курение вызывает рак легкого, рак гортани, рак мочевого пузыря, рак репродуктивных женских органов, способствует развитию рака молочной железы, рака желудка и кишечника.

По итогам 2020 года в округе выросли показатели общей онкозаболеваемости злокачественными новообразованиями молочной железы на 1,14%, злокачественными новообразованиями прямой кишки на 1,14%, злокачественными новообразованиями шейки матки на 1,14%, зарегистрирована заболеваемость злокачественными новообразованиями пищевода, гортани, кожи (в 2019 году заболеваемость не регистрировалась).

3. Табак губит сердце и легкие.

В 2020 году возросла общая заболеваемость всего населения болезнями органов дыхания на 63,33%, стенокардией на 51,73%, ИБС на 13,79%, гипертонической

болельню на 8,05%.

4. Табак негативно влияет на внешность.

5. Курение вредит не только вашему здоровью, но и здоровью ваших друзей и членов семьи.

Отделом социальной гигиены, Нижнетагильского филиала «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» было проведено анкетирование родителей и медицинский осмотр детей в двух школах - опытной и контрольной. В анкете, касающейся состояния здоровья ребенка, было несколько вопросов о курении родителей и родственников, живущих рядом с ребенком.

Проанкетировано было 166 человек и было выявлено следующее:

✓ Курили во время беременности 4,12% матерей в опытной группе, в то же время на в контрольной группе ни одна мать не курила. Ежедневное курение лиц, проживающих вместе с ребенком в опытной группе регистрировалось чаще, чем в контрольной.

✓ Была выявлена и доказана связь между курением матери, когда - либо и бронхиальной астмой ребенка. **Шанс заболеть бронхиальной астмой дети курящих матерей имели в 23 раза выше, чем у некурящих!**

✓ Выявили связь между курением родственников, живущих с ребенком и хроническим бронхитом. Шанс заболеть бронхитом у детей, или иметь частые обострения бронхита в 3,5 раза выше в семьях, где курит хотя бы один человек по сравнению с некурящими семьями.

✓ В «курящих» семьях чаще отмечались различные отклонения в состоянии здоровья. Дети отставали в физическом и интеллектуальном развитии.

✓ Курение или использование электронных сигарет среди детей ставит под угрозу их здоровье и безопасность.

6. Употребление табака имеет негативные социальные последствия.

7. Курение сопровождается финансовыми затратами - вы могли бы потратить деньги на более важные вещи.

8. Курящие люди чаще страдают бесплодием.

9. Все виды табачных изделий смертельно опасны.

10. Курящие люди чаще теряют зрение и слух.

11. Табак наносит вред каждому органу человека.

12. Табак загрязняет окружающую среду.

Курить не модно,



дыши свободно!