

Всемирный день без табака: 31 мая — шаг к здоровой жизни



31 мая отмечается Всемирный день без табака (World No Tobacco Day). Этот международный день был учреждён Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году на 42-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения. Его главная цель — привлечь внимание мирового сообщества к табачной эпидемии и её смертельным последствиям.

Почему это важно?

Курение — одна из самых серьёзных предотвратимых причин смерти в мире.

По данным ВОЗ:

- Ежегодно от последствий употребления табака умирает более 8 миллионов человек (из них свыше 1,3 миллиона — жертвы пассивного курения).
- Табак вызывает или усугубляет течение более 25 заболеваний, включая сердечно-сосудистые, лёгочные и онкологические патологии;
- Табачные изделия содержат свыше 7 000 химических веществ, из которых минимум 250 — токсичны или канцерогенны;
- В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают от 300 до 400 тысяч человек.

Особую тревогу вызывает распространение курения среди молодёжи. По оценкам ВОЗ, около 37 миллионов подростков в возрасте 13–15 лет во всём мире употребляют табак.

Влияние на окружающую среду:

- Табачная индустрия наносит вред не только здоровью людей, но и экологии:

- Две трети из 15 миллиардов ежедневно продаваемых сигарет выбрасываются в природу;

- Сигаретные окурки составляют 30–40 % мусора, собираемого во время уборок прибрежных и городских территорий;

- Производство табака связано с вырубкой лесов, разрушением почв и использованием пестицидов, загрязняющих водные ресурсы.

В этот день по всему миру проводятся мероприятия:

- просветительские лекции и семинары в школах, вузах и медицинских учреждениях;
- бесплатные консультации для желающих бросить курить;
- акции и флешмобы в поддержку здорового образа жизни;
- информационные кампании в СМИ и социальных сетях;
- тематические выставки и кинопоказы.

Что даёт отказ от курения?

Бросить курить сложно из-за никотиновой зависимости, но это возможно в любом возрасте.

Преимущества отказа:

- улучшение работы сердца и лёгких уже через несколько недель;
- снижение риска инфаркта, инсульта и рака;
- нормализация давления и кровообращения;
- улучшение обоняния и вкуса;
- экономия денег, которые раньше тратились на сигареты;
- люди, бросившие курить в возрасте 30–35 лет, имеют продолжительность жизни, сравнимую с теми, кто никогда не курил.



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Отказ от курения

- Не курить – единственный здоровый выбор
- Нет безопасного курения
- Вейп, кальян, снюс, системы нагревания табака – не являются здоровой альтернативой сигаретам
- Не позволять курить в вашем присутствии

Факт

- Пассивное курение увеличивает риск развития ревматоидного артрита
- У курильщиков:
 - В 25 раз выше риск развития рака лёгких
 - На 36% больше риск смерти от инфаркта и инсульта



Как присоединиться к инициативе?

Вы можете внести свой вклад в борьбу с табачной эпидемией:

Откажитесь от курения или сделайте первый шаг к этому 31 мая.

Расскажите близким о вреде табака и поддержке, которая доступна для бросающих курить.

Всемирный день без табака — это не просто дата в календаре, а возможность задуматься о своём здоровье и здоровье окружающих. Отказ от курения — один из лучших подарков, который вы можете сделать себе и своим близким. Начните сегодня, чтобы завтра дышать полной грудью!

Источник изображения: <https://cgon.rosпотреbnadzor.ru/>