



«Беларусь против табака»

Табакокурение – одна из важнейших медико-социальных проблем, которая представляет серьезную опасность для здоровья населения, способствует развитию целого ряда хронических неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых, злокачественных новообразований, хронических обструктивных заболеваний легких, заболеваний пищеварительной и дыхательных систем и др., преждевременной инвалидности и смертности. Предотвратить развитие последствия болезни можно бросив курить, а лучше не начинать вовсе.

Все курильщики должны знать, что каждая выкуренная сигарета – кусочек непрожитой жизни. Сказанное – не просто обыденная фраза. Ведь в состав табачного дыма входят вредные химические вещества, способные повреждать живые ткани. Среди них табачный деготь, который образует смолы и родственные им соединения, никотин, высокотоксичные соединения и газы: окись углерода, аммиак, синильная кислота, окиси азота и другие. Всего их более 4000. Нет ни одного органа в человеческом организме, который бы не подвергался воздействию никотина: ухудшение состояния кожи, развитие кариеса, воспалительные заболевания органов дыхания, хроническая эмфизема легких, язвенная болезнь желудка и 12-ти перстной кишки, отравление нервной системы, инсульт, раковые опухоли, остеопороз, нарушение работы сосудов, облитерирующий эндартериит, медленное заживление ран, ухудшение зрения и слезоточивость, проблемы в половой сфере и репродуктивной системе женщин и мужчин, осложнение беременности, врожденные пороки развития у плода, частые простудные заболевания и инфекции. Дополнением ко всему - неприятный запах изо рта, желтые зубы, аллергическая реакция глаз от постоянного раздражения дыма, искажение восприятие вкусов и многое другое.

Последние годы большой популярностью пользуются электронные сигареты и вейпы, так называемая мнимая альтернатива курению. Человеку кажется, что он заменяет вредную сигарету, на «безвредный» кальян либо «айкос». Однако, другие табачные продукты содержат те же канцерогенные вещества, которые негативно влияют на организм, как и обычные сигареты. При этом никотиновая зависимость от них может развиваться даже быстрее. Например, при курении электронных сигарет или вейпа человек делает затяжки и не контролирует количество выкуренного. В результате получается, что он может принимать большее количество никотина, так как

не может отследить, сколько он употребил. Зависимость в таких случаях формируется быстрее, а пагубное влияние на организм сильнее, - отметила нарколог. То же происходит с системами нагревания табака. Из-за того, что они практически не выделяют табачного дыма и едкого запаха, многие курят их в помещениях: кафе, ресторанах, дома на кухне. Дым от систем нагревания табака и от обычных сигарет одинаково токсичен для бронхов и легких.

Курение не просто вредная привычка – это вымощенная собственными руками дорога к ранней смерти. Курильщики теряют годы потенциальной жизни, а это огромная социальная потеря для общества.

Люди курят для получения лишь «мнимого» удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят»). Каждому из нас природой предоставлен выбор жизненного пути и собственных болезней, и только вы сами вершитель этого пути.

Задачей антитабачной политики нашего государства является осуществление права на жизнь и здоровье человека и будущих поколений, создание условий для защиты здоровья граждан от последствий потребления табака и воздействия табачного дыма путем реализации мер, направленных на снижение потребления табака и уменьшение его воздействия на человека.

Основным принципом осуществления антитабачной политики является то, что каждый человек имеет право на чистый воздух и должен быть полностью проинформирован в отношении потребления табака.

Курение табака является одной из наиболее распространенных вредных привычек, представляющих серьезную опасность для здоровья. Оно приводит к формированию табачной зависимости и способствует развитию целого ряда хронических неинфекционных заболеваний, на долю которых приходится 79,1% смертности и 79,8% бремени в структуре общей заболеваемости населения Республики Беларусь.

Доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90% всех случаев, от болезней сердца в 25% всех случаев. Удельный вес смертности, связанной с курением табака, выше среди мужчин, чем среди женщин.

Существует четкая взаимосвязь между курением и риском развития онкологических заболеваний. Причина – содержание в табаке и продуктах его переработки канцерогенных веществ. Доказано, что опасность заболеть раком почти в 30 раз выше у злостных курильщиков и тех, кто рано начал курить. Показатель риска, связанный с курением, различен и зависит от возраста на момент начала курения, длительности и количества сигарет, выкуриваемых в день.

Ежегодно в мире из-за последствий табакокурения умирают около 6 млн. человек. Причем причиной смерти свыше 600 тысяч из них является пассивное курение (воздействие так называемого вторичного табачного

дыма). Пассивным курением называется ненамеренное вдыхание воздуха, содержащего табачный дым. При этом в организм человека, находящегося в прокуренном помещении, при вдохе попадает около 60 % опасных токсинов, содержащихся в сигаретном дыме. Доказано, что у пассивных курильщиков, по сравнению с людьми, которые не подвергаются негативному влиянию табачного дыма, выше риск развития астмы (в 5 раз и больше), лейкоза, обструктивной хронической болезни легких, рака легкого.

Проведенное в Республике Беларусь масштабное STEPS-исследование показало, что почти 30% населения курит, причем 27% ежедневно. Среди мужчин потребление табака составляет 48%, среди женщин – 12,7%.

За последние десять лет курящих женщин стало в 3 раза больше. Почти каждый пятый респондент отметил, что подвергается воздействию табачного дыма на рабочем месте либо дома.

Наибольшее число курильщиков, согласно данным исследования, сосредоточено в возрастной группе 41 – 50 лет (курит 33,9%). Реже остальных курит молодежь в возрасте 20 – 30 лет в среднем 25,8% и пожилые люди старше 70 лет (24,9%).

От курения чаще отказываются люди в возрасте до 30 лет. В тройку лидеров аргументов отказа от курения входят «знание и понимание того, что курение опасно для здоровья», «желание сэкономить деньги» и «недовольство близких».

Согласно полученным данным, значительная часть населения подвержена пассивному курению (более 90%). Наиболее часто людям приходится сталкиваться с пассивным курением в компании друзей и знакомых (89,7%), а также на остановках общественного транспорта (88,6%). Более половины населения имеет курящих родственников, каждому пятому постоянно приходится быть пассивным курильщиком у себя дома.

Одним из основных руководящих принципов деятельности по профилактике табакокурения является формирование в обществе нетерпимого отношения к курению. Анализ полученных данных позволяет сделать вывод о том, что наблюдается тенденция осознания необходимости принятия различных мер, направленных на сокращение курения в обществе. Многие респонденты воспринимают курение как социально нежелательное явление. Отношение большинства опрошенных к курению окружающих можно определить как неодобрительное.

Каждый второй участник опроса выступает за ужесточение законодательных мер в борьбе с курением. Наиболее действенными в борьбе с курением респонденты считают меры нормативно-правового регулирования: запрещение курения в общественных местах (32,7%), запрещение рекламы табачных изделий (27,7%), увеличение цен на сигареты (26,7%), ограничение времени и мест продажи сигарет (23,8%), полный запрет табакокурения на законодательном уровне (21,3%) и др.