

Всемирный день без табака ежегодно отмечается 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения

17.06.2016

По оценке ВОЗ курильщики на планете составляют треть всех жителей старше 15 лет. Этот показатель постоянно растет благодаря подрастающим поколениям, поэтому разработка и внедрение методов профилактики курения требует в помощь медицине привлечения работающих в социальных сферах воспитателей, педагогов и, конечно же, психологов.

Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.

Около 30% смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний: 1. Рак легких, трахеи и бронхов (85%). 2. Рак гортани (84%). 3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92%). 4. Рак пищевода (78%). 5. Рак поджелудочной железы (29%). 6. Рак мочевого пузыря (47%). 7. Рак почек (48%).

Курение, несомненно, оказывает свое пагубное влияние на все системы организма, но описание всех воздействий курения на организм курильщика вылилось бы в отдельный медицинский справочник.

Во многих странах у курящих людей прав меньше, чем у некурящих. Работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи. Некурящий человек не тратит времени на «перекуры», реже болеет. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих – это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

После того, как человек бросает курить уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет. Через 3-6 месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через 1 год на 50% снизится риск развития коронарной болезни.

Через 5 лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

Необходимы активные и постоянные действия на разных уровнях по всем основным направлениям профилактики курения:

- профилактика курения, начиная с детского возраста;
- проведение широких мероприятий пропаганды против курения с привлечением СМИ;
- разработка программ поощрения некурящих для воздержания их от начала курения;
- запрет свободного курения в общественных местах для снижения пассивного курения некурящих;
- психологическая поддержка и помощь всем, кто решил для себя бросить курить, чтобы они вновь не закурили.

В школах необходимо организовывать специальные уроки о вреде курения, из которых подростки должны понять, что начать курить легко, а вот бросить очень трудно. Нужно настойчиво объяснять, что, начав курить, становишься зависимым от сигарет и медленно, но уверенно приносишь вред своему организму. Учащиеся должны уяснить для себя, что некурящие лучше выглядят, дольше живут, намного активнее и более успешны, чем курильщики. Задача педагогов – помочь сделать выбор в пользу отказа от курения.

Еще один аспект успешной борьбы с масштабным курением — профилактика курения на рабочих местах. Для этого работодатель обязан запретить соответствующим приказом дымить на рабочих местах. Жалобы некурящих на курение в местах общего пользования должны удовлетворяться в пользу первых.

Научно доказано, что самый эффективный способ профилактики зависимости от табака являются занятия каким-либо видом спорта. Физические нагрузки стимулируют выработку «гормонов удовольствия» и решают проблемы, с которыми раньше «боролась» сигарета, – это снятие состояния стресса, снижение веса, повышение самооценки.

Пусть не пагубная зависимость, а спорт и активный образ жизни станет выбором всех – от мала до велика.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по г.Москве в Северо-Восточном административном округе города Москва призывают жителей округа стать активными участниками мероприятий, посвященных Всемирному дню без табака, а курящую часть населения – навсегда отказаться от сигарет.

Адрес страницы: <http://marfino.mos.ru/presscenter/news/detail/3175374.html>

[Управа района Марфино](#)