

ТАБАК И ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА 2019



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году объявила **31 мая** Всемирным днем без табака, который сегодня входит в систему всемирных и международных дней ООН.

Тема Всемирного дня без табака 2019 года: **«ТАБАК И ЗДОРОВЬЕ ЛЕГКИХ»**.

Перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться того, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. 21 век наступил, но проблема не исчезла. Борьба с никотином продолжается. И глобальной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не

только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.

Ведь употребление табака является отдельной самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. К тому же, ВОЗ сообщает о более чем **25 заболеваниях**, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, легочные и онкологические заболевания).

Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире **умирает около 6 миллионов человек** (более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма).

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около **300 тысяч человек**. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

РАК ЛЕГКИХ. Табакокурение – ведущая причина его развития и это более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких: через 10 лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

ХРОНИЧЕСКИЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) – заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания. Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно

замедляет развитие легких. Табак также усугубляет **АСТМУ**, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Скорейшее прекращение курения – наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

ПОСЛЕДСТВИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНИ. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Согласно оценкам, от инфекций нижних дыхательных путей, вызванных пассивным курением, в мире умирают 165 000 детей, не достигших 5 лет. Те, кто доживают до взрослого возраста, продолжают ощущать воздействие вторичного табачного дыма на свое здоровье, поскольку частые инфекции нижних дыхательных путей в раннем детстве значительно повышают риск развития ХОБЛ во взрослом возрасте.

ТУБЕРКУЛЕЗ. Туберкулез (ТБ) поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения табака. Химические компоненты табачного дыма могут провоцировать латентную инфекцию ТБ, которая имеется примерно у каждого четвертого человека. Активная форма ТБ, осложненная пагубным воздействием табакокурения на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА. Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции.

Наиболее действенной мерой по улучшению состояния легких является сокращение потребления табака и вдыхания вторичного табачного дыма.

Борьба против табака должна стать приоритетом для населения и правительства с максимально возможными внедрениями мер разработки, внедрения и контроля за соблюдением наиболее эффективных мер политики по борьбе против табака, призванных сокращать спрос на табак.

Родители и другие представители общественности должны также принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.