

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая

- Установлен решением Всемирной организации здравоохранения для того, чтобы защитить нынешнее и грядущее поколение от разрушительного воздействия табачного дыма и избавить мир от табака.

Этот день направлен на привлечение внимания жителей планеты и, в первую очередь, молодежи к проблеме табачной зависимости, к ухудшению здоровья и опасным последствиям, вызванным потреблением табачных изделий и другой никотинсодержащей продукции. Потребление табака представляет собой угрозу для любого человека, независимо от пола и возраста.

- По данным Всемирной организации здравоохранения табак является второй по значимости и главной предотвратимой причиной смерти в мире!

Помните! Табак разрушает и тех, кто курит (активное курение), и тех, кто рождается от курильщиков, и тех, кто находится рядом с курильщиками (пассивное курение)!

Курение вызывает три основных заболевания: рак лёгких, хроническую обструктивную болезнь легких (ХОБЛ), коронарную болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легких в 90% всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75% и от болезни сердца примерно в 25% всех случаев. Кроме этого, у курящих в 13 раз чаще развивается стенокардия, в 12 раз – инфаркт миокарда, в 10 раз – язва желудка. Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки, мочевой пузырь, половые железы, кровеносные сосуды, головной мозг, печень и др.

Осторожно! В наиболее опасную группу риска, получающего вред от курения, попадают дети. Именно они не только вдыхают табачный дым своих родителей и окружающих их людей, но и невольно запоминают поведение курящих взрослых, что сказывается на их взрослении и стремлении начать курить, «чтобы быть как взрослый».

В табачном дыме содержится около 200 токсичных компонентов, из которых 50 являются канцерогенами. Основной компонент табачного дыма – никотин, это яд медленного действия. Он разрушает организм на протяжении ряда лет и сокращает продолжительность жизни на 10 и более лет. Курильщик губит не только себя, но и людей, которые его окружают. Их называют пассивными курильщиками. Дым, который вдыхают пассивные курильщики, называется вторичным дымом, он более токсичен, в нем содержатся более высокие концентрации ядовитых веществ: никотина, угарного газа и других. Вторичный табачный дым никуда не исчезает, заполняет собой помещения, оседает и надолго остается на стенах, на коврах, на поверхности мебели, на обивке салона автомобиля. Все эти предметы начинают источать третичный табачный дым, не менее опасный для здоровья, так как в нем появляются новые токсичные вещества, обладающие мутагенными и канцерогенными свойствами.

- В последнее время все чаще встречаются молодые люди, идущие по улицам окутанными клубами дыма. Это – пользователи электронных сигарет и вейпов. Электронные сигареты продвигаются как средства, которые помогают бросить курить. Однако это далеко не так. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) информирует, что безопасность электронных сигарет и их эффективность в борьбе с курением экспериментально не доказаны. Пристрастившись к вейпам, люди становятся постоянными потребителями и электронных, и обычных сигарет, так называемыми двойными курильщиками. Вейпы могут вызывать и поддерживать никотиновую зависимость еще большую, чем обычные табачные изделия. Уже сейчас можно сказать – парение, как и курение, – опасный тренд.
- Табачные компании стремятся манипулировать молодыми людьми, «приукрашивают» свою продукцию, делая ее более привлекательной за счет красивых упаковок. Они рекламируют свою продукцию через социальные сети, встраиваясь в другую информацию, которая размещена в сети «Интернет». Все это навязывание смертоносной зависимости рассчитано на молодежь, которая является активным пользователем Интернета.
- Всемирный день без табака призывает всех потребителей табака и никотина решительно настроиться и как можно быстрее отказаться от курения. Только полный отказ от курения может благотворно повлиять на состояние своего здоровья, здоровья своих детей и близких людей.