

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Новосибирской области»**

**31 мая 2018 года Всемирный день без табака с
лозунгом «Подготовиться к простой упаковке
табачных изделий»**



«Мне до боли жаль человеческого здоровья, цинично, бездумно переведенного в дым. Мне нестерпимо жаль жизней, истлевших на кончике сигареты. Пагубное действие курения на сердце давно уже не вызывает никаких споров. Пристраститься к бессмысленной и вредной привычке легко, а решить вызванные ей проблемы — куда труднее».

Ф. Г. Углов, академик АМН СССР



Новосибирск 2018

Каждый год 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая к проведению эффективной политики для уменьшения масштабов употребления табака. По случаю Всемирного дня без табака 2018 года ВОЗ и Секретариат Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака призывают все страны подготовиться к простой (стандартизированной) упаковке табачных изделий. Простая упаковка является важной мерой для снижения спроса, поскольку она делает табачные изделия менее привлекательными, ограничивает использование табачной упаковки в целях рекламы и стимулирования продажи табака.

Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникавших в мире. Оно ежегодно приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек, то есть происходит каждый десятый случай смерти среди взрослых людей. До половины нынешних потребителей табака в конечном итоге умрет от какой-либо связанной с табаком болезни.

В 20-м веке табак стал причиной 100 миллионов случаев смерти. При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Если не принять меры, к 2030 году число случаев смерти, связанных с табаком, превысит 8 миллионов в год. Более 80% из этих случаев смерти произойдут в странах с низким и средним уровнем дохода.

Проблемы с сердцем возникают у начинающего курильщика буквально с первой затяжки, а со временем патологические изменения, вызванные сигаретным дымом, нарастают и становятся необратимыми.

Под воздействием никотина, смол и прочих компонентов сигаретного дыма возникают следующие нарушения:

- Возрастает повышение артериальное давление
- Из-за ускорения ритма усиливается нагрузка на сердце
- Быстрее прогрессирует атеросклероз, что создает основу для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- Наблюдается спазм коронарных сосудов, что приводит к недостаточному кровоснабжению миокарда
- Присутствует прямое токсическое воздействие на миокард, ухудшается сердечная сократимость, появляется предрасположенность к аритмиям
- Возникает склонность к повышенной свертываемости крови, тромбообразованию
- Все ткани тела, включая миокард, испытывают кислородное голодание из-за действия на организм угарного газа.

Решив отказаться от курения, подумайте о том, что Вы приобретаете: здоровье – своё и близких, а также экономию денег. Уже через несколько месяцев отказ от курения положительно скажется на Вашем самочувствии.

Наметьте заранее день отказа от сигарет и прекращайте курить сразу! Старайтесь избегать ситуаций, провоцирующих курение, в том числе общества курящих людей.

Будьте здоровы!