

Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения. В этот день во многих странах мира проводятся различные акции и массовые мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и отказа от курения. Перед мировым сообществом была поставлена задача — добиться, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. 21 век наступил, но проблема не исчезла. По данным ВОЗ курильщиками являются более половины всего мужского населения планеты и около четверти женского. В 2025 году тема Всемирного дня без табака — «Разоблачим уловки манипуляторов!». Страшно, что табачная промышленность выбрала своей целью молодежь для извлечения прибыли. Показатели употребления электронных сигарет среди детей во всех регионах выше, чем среди взрослых. 37 миллионов молодых людей в возрасте 13-15 лет во всем мире употребляют табак.

Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. В России от причин, связанных с курением, по оценке Минздрава РФ, ежегодно преждевременно умирают около от 300 до 400 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в России курят около 30% населения. По данным ВОЗ, табак убивает почти половину употребляющих его людей. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает более 8 миллионов человек (более 1,3 миллиона из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма). ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, легочные и онкологические заболевания). В мире 90% смертей от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца обусловлены курением; в России курит минимум каждая десятая женщина; заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Те, кто курят, скорее всего понимают, насколько это вредно, ведь с каждой сигаретой к вам в организм попадает более 4000 вредных веществ, сердце у курящего делает на 12 тысяч ударов больше, чем у некурящего, что приводит к перенапряжению и усталости сердца. Из-за этого у тех, кто курит, развивается гипертоническая болезнь, ишемия — кислородное голодание сердечной мышцы, случаются кровоизлияния в мозг, инфаркты. Даже простая сигарета может привести к отравлению незрелого организма подростка и вызвать аритмию сердца, вплоть до остановки. Сигареты ведут к развитию такой опасной болезни как эндартериит артерий нижних конечностей, что нередко приводит к развитию гангрены ноги и бывают случаи ампутации ног. Никогда не забуду, как на практике в институте видела в хирургическом отделении молодого 30 летнего парня без одной ноги, хирург пояснил, что он потерял ногу из-за курения. В процессе курения сигарет в организм курящего попадает угарный газ, который крепко захватывает гемоглобин — переносчик кислорода и не даёт кислороду проникнуть в клетки организма, в результате чего организм страдает от кислородного голодания и недостатка энергии. Вот почему люди, которые курят, быстро утомляются от учёбы и от работы, чувствуют слабость. Вредные вещества, входящие в состав табачного дыма, понижают концентрацию внимания, ухудшают память, снижают работоспособность, снижают слух и ухудшают обоняние человека.

Рак лёгких у курящего пачку в день встречается в 17 раз чаще, чем у некурящего, и если человек бросает курить, то только через 5 лет риск заболеть раком лёгких становится таким же, как у некурящего. Сам Алан Кар, написавший хорошую книгу, помогающую многим отказаться от сигарет: «Лёгкий способ бросить курить», сам бросил курить, но через пару лет всё же заболел раком лёгких, не успев перейти 5-летний рубеж. Я видела в своей практике 13 летнего подростка с отравлением одной сигаретой, у него были такие внешние признаки отравления, как: расширенные зрачки, не реагирующие на свет, шаткая походка, нарушение

координации движений, сердце билось с перебоями, он не мог внятно разговаривать со мной, не мог отвечать на мои вопросы. Те подростки, которые курят, могут перейти в компании на употребление наркотиков, так как многие современные наркотики употребляются через курение. Человек может даже не подозревать, что ему подсунули покурить наркотик, а за такими компаниями обычно следит наркоконтроль, ловит курильщиков марихуаны, солей, приходится платить штраф 4000 рублей и вставать на учёт к наркологу просто потому, что позволил себе покурить неизвестную сигарету в компании. Молодёжь, к сожалению, тянется за взрослыми, которые подают им пример, и праздники отмечают с алкоголем, часто в такой компании кто-то уже начал курить, ему одному скучно, и он втягивает в это дело своих товарищей, так вы легко попадёте на удочку просто из любопытства. Начнёте с сигарет и алкоголя в компании, а закончите наркотиками. Так бывает часто. Редко кто сразу начинает употреблять наркотики, обычно к ним приходят через компании, где выпивают спиртное и курят сигареты.

В состав табачного дыма входят радиоактивные вещества — стронций, полоний, свинец, когда вы курите, они оседают на вашей одежде и сохраняются на ней до месяца, а как известно радиация приводит к повреждению оболочек клеток, нарушает геном человека, приводит к быстрому старению и преждевременной смерти. Задумайтесь, стоит ли курить? Если говорить про курение кальянов, то через кальян передаются многие инфекции, в том числе гепатиты и даже ВИЧ, вы можете подхватить через общий мундштук герпес, заболеть ангиной, пневмонией, туберкулёзом и сифилисом. Кроме того, за 1 час курения кальяна человек вдыхает в 100-200 раз больше дыма, чем при выкуривании 1 сигареты, увеличивается попадание в лёгкие угарного газа в 40 раз. Час курения кальяна по вреду, наносимому здоровью, сопоставим со 100 выкуренными сигаретами! Водяной фильтр кальяна не обеспечивает безопасность его курения и зависимость от никотина так же возникает как от курения сигарет, даже быстрее. Табак из кальяна содержит в 7,5 раз больше никотина, чем в сигаретах. Дым кальяна более влажный, поэтому он остаётся в лёгких курильщика намного дольше, чем сигаретный дым, он включает в себя множество токсинов и смол. Лёгкие от курения кальяна поражаются более глубоко. За 45 минут курения кальяна в лёгкие попадает больше смолы и угарного газа, чем содержится в пачке сигарет (при температуре в кальяне 600 градусов C). В организме курильщика кальяна в несколько раз превышено содержание мышьяка, хрома, кобальта, свинца, бериллия. Самое неприятное последствие от курения кальяна — многократное увеличение риска получить онкологическое заболевание.

Так же очень опасно курить вэйпы. Самое страшное, что в состав сигарет входит никотин — сильный наркотик, вызывающий сильное привыкание, или зависимость. Если вы курите вэйп с никотином, то вам обеспечена зависимость второй стадии. От вэйпа без никотина тоже развивается зависимость первой стадии — психическая. Так же человек, подсевший на вэйпы, начинает курить всё чаще и дольше, некоторые подростки курят вэйпы 15-20 раз в день! Тяга, даже без никотина, к вэйпу сильная. Кроме того вэйпы могут взрываться, так как это турбогенератор, в котором температура поднимается до 400 градусов по Цельсию. Описаны случаи, как вэйп оторвал человеку ухо, выбил челюсть, разорвал язык и даже перерезал сонную артерию со смертельным исходом. Кроме того, в состав вэйпа входят пропиленгликоль и глицерин, которые поражают внутренние органы человека, вплоть до развития тяжёлой болезни EVALI — повреждение лёгких вследствие курения электронных сигарет. У этой болезни 3 основных проявления: 1. Симптомы, связанные с повреждением органов дыхания: кашель, боли в груди, одышка; 2. Поражение желудка и кишечника: тошнота, боль в животе, рвота, понос; 3. Общее истощение организма: высокая температура, озноб, потеря веса. Вэйпы содержат альдегиды, приводящие к развитию рака. Пропиленгликоль способен накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, нагноительные процессы, вызвать нарушение работы печени и почек, поражать головной мозг. В лёгких случаях может развиваться аллергический насморк или кашель от курения вэйпа, в тяжёлых случаях — анафилактический шок.

При хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья немногие стремятся избавиться от никотиновой зависимости.

Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья, либо считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться. Мы, врачи Медведевской ЦРБ, предлагаем курильщикам хотя бы в этот день — 31 мая — отказаться от курения. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков. Не надо отчаиваться, пробуйте снова и снова до тех пор, пока не бросите курить окончательно. Сегодня существуют эффективные методы лечения, а также средства, заменяющие никотин. Призываю тех, кто курит, попробовать во Всемирный день без табака - 31 мая - отказаться от сигарет, вэйпов и кальяна. **Бросить курить не просто, но можно!** 70% курящих людей хотят бросить курить. Только 19% курильщиков никогда не пробовали бросить курить. Курильщикам с высокой степенью зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно. **5 шагов к успеху. 1. Изучи информацию о вреде курения.** Курение поражает практически каждый орган курящего человека. Это ведёт к развитию болезней и потере здоровья.

2. Оцени своё здоровье. Спросите себя: нет ли у вас симптомов нарушения здоровья в результате курения : кашля, мокроты, повышения артериального давления, головных болей, болей в животе, ранних морщин на лице, одышки, постоянной усталости.

3. Определите для себя причины для отказа от табака. 1. Жить более здоровой жизнью. Ваше здоровье начнёт улучшаться сразу же после отказа от курения. 2. Жить дольше. Курильщики , которых убивает курение, умирают примерно на 14 лет раньше, чем те, кто не курит. 3. Освободиться от зависимости. Никотин вызывает сильную никотиновую зависимость. 4. Улучшить здоровье тех, кто вас окружает. Табачный дым убивает: вызывает рак, болезни сердца, органов дыхания, пищеварения и другие болезни. 5. Сэкономить деньги. Посчитайте, сколько денег вы тратите на сигареты. 6. Чувствовать себя лучше. Вы избавитесь от кашля, станет легче дышать, перестанете всё время чувствовать себя плохо.

4. Принятие решения. Сосредоточьтесь на причинах, в силу которых вы хотите бросить курить.

5. Действие 1. Со дня отказа от курения — ни одной затяжки!

2. Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих. Скажите родным и друзьям, что вы бросаете курить и попросите поддержку. 3. Найдите ещё кого-то, кто хочет бросить курить. Легче бросать курить вместе с кем-то. 4. Помогайте себе справиться с этой задачей. Пейте много воды, используйте физическую активность, она поднимает настроение и облегчает стресс. 5. Переключайте свой мозг, чтобы не думать о курении. Поговорите с другом, когда захотите курить, займитесь чем-нибудь, поешьте вкусное, пройдитесь по улице, пожуйте жвачку. Избегайте мест, которые связаны с курением. 6. Удержитесь от первой сигареты! Выкуривание даже одной сигареты может привести к тому, что вы снова начнёте курить. Если вы не будете курить в течение 3х месяцев, то скорее всего вы бросили курить навсегда. Не сдавайтесь! Никогда не поздно бросить курить!