**Всемирный день без табака – 2021: пора отказаться от табака**

Всемирный день без табака (World No Tobacco Day) 31 мая призван в очередной раз донести до людей, какую опасность и вред несет курение собственному здоровью каждого и обществу в целом.

Цель кампании по случаю Всемирного дня без табака - посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь 100 миллионам человек во всем мире отказаться от табака.

Курение - это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них - жертвы пассивного курения.

В нашей стране от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 16 тысяч человек**.** Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в Беларуси курят 29,6 % населения в возрасте 18-69 лет.

Про вред табака для здоровья написано немало. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака.

Необходимо помнить, что как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких. Поданным ВОЗ, курение является причиной 85 % смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16 % смертей от ишемической болезни сердца, 26 % смертей от туберкулеза, 24 % инфекций нижних дыхательных путей.

Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям - вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, у них развиваются хронические заболевания.

Табак - это яд в любой форме. Безопасного уровня табачного дыма не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что другие формы курения, как электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин - токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользующиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросить курить - это еще и получить свободу передвижений. Можно находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Табак в целом портит здоровье, заставляя чаще брать больничные, кроме того, это просто недешевая привычка. Высвободившиеся средства можно направить на более важные нужды. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Пандемия COVID-19 среди прочего напомнила людям о простых ценностях, которые мы обычно просто не замечаем. Например, о возможности свободно дышать.

Всемирная организация здравоохранения опубликовала научный доклад, согласно которому курильщики тяжелее переносят коронавирусную инфекцию, имеют большие шансы умереть, и им сложнее восстанавливаться после перенесенного заболевания.

В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. В то же время, отказаться от табака может быть не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

О своем желании бросить курить заявляют около 780 миллионов человек во всем мире, но лишь 30% из них имеют доступ к средствам, способным помочь им преодолеть физическую и психологическую зависимость от табака. ВОЗ и ее партнеры намерены предоставить этим людям средства и ресурсы, которые помогут сделать попытку отказаться от табака.

В дни проведения антитабачной кампании курильщиков призывают отказаться от губительной сигареты хотя бы на один день. Работники здравоохранения, сторонники здорового образа жизни, деятели культуры, известные люди и средства массовой информации повсюду напоминают о вреде табака, приводят ужасающие факты, а также рассказывают о том, как именно можно раз и навсегда избавиться от губительной привычки. Примечательно, что некоторые люди бросают курить именно с 31 мая. Сегодня существуют эффективные методы лечения, а также средства, заменяющих никотин.

ВОЗ учредила новую инициативу по обеспечению доступа к средствам для отказа от табака, которая, в частности, предполагает бесплатное предоставление цифровых консультаций.

В партнерстве с рядом компаний в технологической сфере, в том числе Facebook, WhatsApp и Soul Machines, ВОЗ занимается повышением осведомленности населения и помогает людям отказаться от курения при помощи чат-ботов и цифровых «работников здравоохранения». Например, работающий по принципу искусственного интеллекта цифровой консультант, получивший имя Флоренс, помогает составить персональный план по отказу от табака и рассказывает людям о доступных в их странах мобильных приложениях и бесплатных телефонных линиях по поддержке отказа от курения.

В мессенджере WhatsApp запущен челлендж «Откажись от табака» (Quit Challenge). Подписавшись на него, люди будут бесплатно получать на свои мобильные устройства сообщения с информацией о том, как бросить курить.

Эти и другие глобальные и региональные инструменты в поддержку отказа от табака будут задействованы в рамках кампании Всемирного дня без табака 2021 г., один из постулатов которой заключается в том, что эффективные услуги по отказу от курения способствуют улучшению здоровья, спасению жизней и экономии средств. Благодаря цифровым инструментам 1,3 миллиарда человек во всем мире смогут бросить курить.

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2-12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1-9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5-15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

31 мая во многих странах мира силами общественных и молодежных организаций проводятся различные акции и массовые мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и отказа от курения.

В результате принятых мер и проведенных профилактических мероприятий в нашей стране наблюдается сокращение числа курящих за последние 10 лет на 11,1 %. Бросить курить порой не просто, но всегда возможно.

Перед мировым сообществом поставлена задача - добиться того, чтобы в 21 веке проблема табакокурения исчезла. Поэтому 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.

Так пусть же Всемирный день без табака действительно станет для Вас освобождением от дыма иллюзий, пусть прожив один день без курения, каждый сможет оценить, как же на самом деле просто избавиться от вредной зависимости.

31 мая организовано консультирование населения врачом-психотерапевтом по вопросам получения помощи в освобождении от табачной зависимости (контактный номер телефона: 53 47 02); врачом-валеологом (контактный номер телефона: 97 43 63) и психологом (контактный номер телефона: 20 15 55) по вопросам профилактики табакокурения.

Стасевич Г.С, заведующий отделением организационно-методического обеспечения отдела общественного здоровья Брестского областного ЦГЭиОЗ