

Всемирный день без табака- 31 мая



Всемирный день без табака- 31 мая

Ежегодно 31 мая ВОЗ и ее партнеры отмечают Всемирный день без табака (ВДБТ), привлекая внимание к дополнительным рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Как сообщает официальный сайт ВОЗ, [тема Всемирного дня без табака 2017 г. - "Табак – угроза для развития"](#).

Успешная борьба с табачной эпидемией приносит пользу всем странам, прежде всего, за счет защиты их граждан от вредных последствий употребления табака и снижения экономических потерь для национальной экономики. Цель Повестки дня в области устойчивого развития и ее 17 глобальных целей заключается в том, чтобы "никто не был оставлен без внимания".

[Цели кампании Всемирного дня без табака 2017 г.](#)

Всемирный день без табака 2017 г. преследует следующие цели:

1. Подчеркнуть взаимосвязь между употреблением табачных изделий, борьбой против табака и устойчивым развитием.
2. Призвать страны включить борьбу против табака в перечень национальных мер по выполнению Повестки дня в области устойчивого развития на период до 2030 года.
3. Оказать поддержку государствам-членам и гражданскому обществу в деле борьбы с вмешательством табачной промышленности в политические процессы, что, в свою очередь, будет способствовать принятию более решительных мер по борьбе против табака на национальном уровне.
4. Стимулировать более широкое участие общественности и партнеров в национальных, региональных и глобальных усилиях по разработке и осуществлению стратегий и планов в области развития и достижению целей, в рамках которых приоритет отдается мерам по борьбе против табака.
5. Показать, как отдельные люди могут внести свой вклад в создание устойчивого мира без табака путем принятия на себя обязательства никогда не употреблять табачные изделия или отказа от этой привычки.

[Факты о табаке, борьбе против табака и целях в области развития](#)

- - Ежегодно в результате употребления табака умирает около 6 миллионов человек, и если не активизировать усилия, то согласно прогнозам к 2030 г. этот показатель превысит 8 миллионов человек в год. Потребление табака представляет собой угрозу для любого человека, независимо от его пола, возраста, расы, культуры или образования. Оно влечет за собой страдания, болезни и смерть, разоряя семьи и национальную экономику.
- - Употребление табака обходится в огромную сумму для национальной экономики, с учетом повышенных расходов на охрану здоровья и снижения продуктивности работы. Оно усугубляет неравенство в сфере здравоохранения и обостряет проблему нищеты, так как наименее обеспеченные люди тратят меньше средств на самое основное, то есть продукты питания, образование и здравоохранение. Около 80% случаев преждевременной смерти в результате употребления табака приходится на страны с низким и средним уровнем дохода, которые сталкиваются с повышенными трудностями при достижении своих целей в области развития

Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в г.Белокурихе ежегодно принимает участие в проведении этого мероприятия.

План мероприятий Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в г.Белокурихе» по подготовке и проведению Всемирного дня без табака 31 мая 2017г.

№	Наименование мероприятия	Дата
1	2	3
1	Размещение информации и анонсов на сайтах городской и районных администраций	До 31.05.2017
2	Размещение тематической информации на информационных стендах Центра гигиены и эпидемиологии в г.Белокурихе	До 31.05.2017
3	Разработка методических материалов и памяток для населения к проведению Всемирного дня без табака 2017 года	До 31.05.2017г.
4.	Включение материалов по тематике Всемирного дня без табака 2017 года в учебные планы и программы профессиональной гигиенической подготовки	Май 2017
5.	Проведение «горячих линий» по тематике Всемирного дня без табака 2017 года	05-07.04 2017
6.	Проведение конкурсов, викторин и других мероприятий с учащимися средних и высших учебных заведений по тематике Всемирного дня без табака 2017 года.	май 2017
7.	Проведение лекций, семинаров, бесед в организованных коллективах по тематике Всемирного дня без табака 2017 года.	май 2017

Памятка для населения

Курить здоровью вредить

Курение табака - одна из самых распространенных вредных привычек. Процент подростков, «балующихся» табаком, неуклонно растет из года в год, а возраст курильщиков постоянно снижается. Сегодня можно встретить детей 8-10 лет с сигаретой в зубах. К тому же **пассивными** курильщиками становятся все, кто вдыхает дым, в том числе и новорожденные младенцы. Родителям, как курящим, так и не курящим, есть над чем подумать. Сигареты являются врагом всего человечества, а не только активных курильщиков. Люди не умирают мгновенно только потому, что потребляют яд в малых количествах. Но и постепенное отравление своего организма приводит к очень неблагоприятным последствиям.



Как действует никотин и его производные на человека?



Никотин – это сосудистый яд. Вначале при вдыхании дыма **табака** происходит расширение сосудов, прежде всего сосудов головного мозга, что создает впечатление улучшения настроения, повышения работоспособности. Но за расширением, сопровождающимся кратковременным повышением кровоснабжения, следует сужение сосудов, зачастую более сильное, что и приводит к длительному нарушению работы головного мозга, сердца и других

важных органов. Большие дозы никотина могут вызывать паралич дыхательного центра. Частое воздействие на сосуды приводит к тому, что наступает либо паралич, когда сосуд, сократившись, уже не в состоянии расслабиться, либо к полному его расслаблению с нарушением кровотока. Все это может привести к развитию стойкого повышения кровяного давления, нарушению питания мышцы сердца, уменьшению циркуляции крови в легких. Поэтому курение **табака** является ведущим фактором риска возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и легких.

Существует ли безопасное курение?

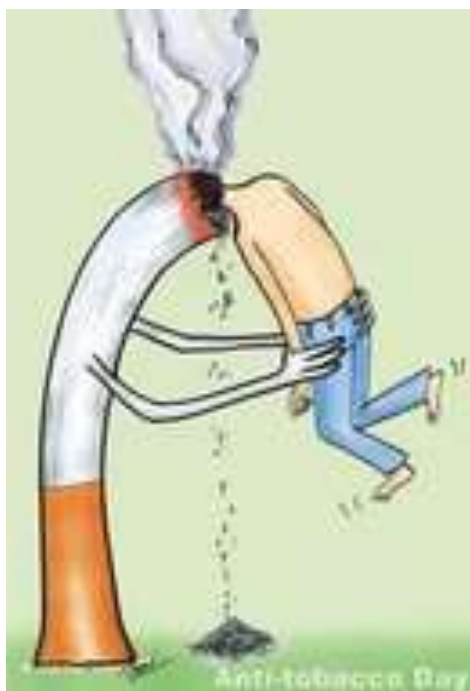


- **Нет.** Любые сигареты оказывают **вредное воздействие** на организм человека. Ведь из большого числа вредных веществ нормируется только содержание никотина

не более 1,5 % и смол до 16%. В так называемых *«легких» сигаретах никотина* содержится до 1%, а всех остальных 3,999 токсических веществ, столько же, сколько и в обычных сигаретах. *Фильтры сигарет задерживают только часть веществ дыма табака*, а для окислов азота и окиси углерода требуются специальные фильтры, как в

противогазах. Разговоры о биологических фильтрах - рекламный трюк компаний, стремящихся продать как можно больше сигарет. И потом, если все вещества дыма табака задерживаются фильтром, зачем вообще курить? Получается чепуха. При использовании легких сигарет они могут стать сигаретами с высоким содержанием никотина, когда человек делает более глубокий вдох дыма, вдыхает чаще, выкуривает сигарету полностью или курит больше сигарет, чем обычно.

Действительно ли развивается привыкание к курению?



-Да. Никотин и его производные: анабазин, анатабин и норникотин обладают точно таким же действием как и такие наркотики как кокаин, героин, что обусловлено их сродством с веществами, продуцируемыми головным мозгом – эндорфинами и энкефалинам. Вдыхание табака, благодаря действию никотина и его производных, вызывает приятные ощущения может создаться впечатление повышения работоспособности с возникновением желания курить еще.

Так возникает психическая зависимость. Создается ситуация, когда организм, образно говоря, получает двойную дозу удовольствия и производство собственных энкефалинов рано или поздно отключается. Вот тогда-то и возникает физическая зависимость, когда человек вынужден выкуривать сигарету за сигаретой не только для того, чтобы получить удовольствие, сколько для того, чтобы восстановить нормальное самочувствие. При возникновении именно физической зависимости и возникает синдром отмены при прекращении курения.