

31 мая - Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и выступая за проведение эффективной политики в целях снижения уровней его потребления.

Незаконная торговля табачными изделиями является серьезной глобальной проблемой во многих отношениях, включая вопросы охраны здоровья, правовые и экономические аспекты, вопросы управления и коррупции.



Табачные изделия — это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначены для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Табакотурение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма — это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков).

Только в странах Европы ежегодное число смертей, связанных с потреблением табачных изделий, составляет порядка 1,2 миллионов (14% от всех смертей). В Европе примерно 215 миллионов человек являются курильщиками, из которых 130 миллионов мужчины.



Преимущества отказа от табака:

Уже через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений.

В течение 12 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы.

В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких.

В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

В течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека.

В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей.

В течение 15 лет снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека.



Обратите внимание!

Курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 млн. жизней. 1 млн. из них — жертвы пассивного курения.

Табак выращивают в 125 странах, а табачные плантации занимают более 4 млн. гектаров по всему миру. Это больше площади Бельгии и почти равняется площади Минской области. Ради организации плантаций были вырублены леса, уничтожены целые экосистемы.

На каждые 300 произведенных сигарет (примерно 1,5 блока) требуется одно дерево, чтобы только высушить листья табака.

Для прикуривания используются спички и зажигалки. Если предположить, что от одной спички прикуривается по две сигареты, то только для производства спичек требуется ежегодно вырубать 9 миллионов деревьев.

Объем выбросов при производстве табака эквивалентен 3 млн. трансатлантических перелетов.

Материал подготовила инструктор-валеолог Н.И.Юрениа