

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ НЕКУРЕНИЯ.  
ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.  
17 НОЯБРЯ 2016 ГОДА**



Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, инициированная Министерством здравоохранения Республики Беларусь, приуроченная к этому дню, пройдет в нашей стране с **14 по 17 ноября 2016 года**.

Основная идея проведения данного мероприятия – привлечь к проблеме табакокурения внимание широкой общественности, повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ).

Употребление табака является самой **значительной предотвратимой** причиной смерти, и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого **десятого взрослого человека в мире**.

Справочно.

*По данным республиканского социологического исследования, проведенного в 2015 году, в республике курит 27,9% (в 2001г – 41,6%) населения в возрасте 16 лет и старше, из них: постоянно курит 17,8%, от случая к случаю – 10,1%. Доля респондентов, бросивших курить, составила 14,6%, из них 10,4% отказались от курения более 2-х лет назад, 4,2% – в течение последних 2-х лет. С 2001 года распространенность курения снизилась почти на 14 %.*

*Доля курящих мужчин составляет 43%, доля курящих женщин – 15,6%. Доля тех, «кто курит постоянно», в группе мужчин составляет 30,6%, в группе женщин – 7,2%; доля курящих «от случая к случаю» среди мужчин составила 12,4%, среди женщин – 8,4%. В течение последних 1-2 лет смогли отказаться от курения 5,4% мужчин, 3,3% женщин.*

По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году.

Курильщики теряют около 20 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы.

Здоровье человека на половину зависит от наследственных факторов, условий внешней среды, от деятельности системы здравоохранения, а другая половина зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

В понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- отказ от разрушителей здоровья (вредных привычек);
- активный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Бытующее мнение, что курение улучшает работу мозга, в корне неверно. При курении слабеет память, снижается работоспособность. Хроническое самоотравление, продолжающееся на протяжении многих лет, приводит к тяжелым последствиям.

Длительное курение приводит к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. У курящих людей повышается риск возникновения раковых заболеваний, которые ведут к преждевременной смерти или инвалидности. У них часто возникают конфликты с теми, кто не курит.

Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности, например, пении (голос становится слабым). У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевают дыхание.

Никотин вызывает сильное возбуждение клеток коры головного мозга, но через некоторое время эти клетки, устав, затормаживаются, снижают свою деятельность. 1-2 пачки сигарет содержит смертельную

дозу никотина. Курильщика спасает то, что эта доза вводится в организм не сразу.

Нарушение питания головного мозга приводит к ухудшению памяти и внимания, росту утомляемости, утомляемости глаз, ухудшению слуха, снижению скорости чтения, увеличению числа совершаемых ошибок.

Большие изменения происходят в сердечно-сосудистой системе – учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается нагрузка на сердце. Поражаются сосуды головного мозга и, как следствие, появляются головные боли, отеки и боль в нижних конечностях, ощущение тяжести при ходьбе, страдает и желудочно-кишечный тракт; появляется кровоточивость десен, эмаль зубов трескается, меняется их цвет.

Продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие такие форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Все еще значительная часть населения подвержена пассивному курению. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей.

Исследования показывают, что среди причин, приводящих подростков к курению основными являются следующие:

- подражание более старшим; особенно тем, на кого хочется быть похожими;

- желание казаться взрослыми; быть как все;
- иногда играет роль и строгий запрет родителей, особенно когда родители сами курят;
- бытует мнение, что курение позволяет похудеть;
- реклама табачных изделий.

Как правило, курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии, появляется нервозность, постепенно человек превращается в раба своей привычки.

По данным социологического исследования более половине опрошенных приходится находиться рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

**через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;**

**через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;**

**через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;**

**через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;**

**через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;**

**через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.**

Курить или не курить в собственной квартире – это личный выбор каждого. Но курить в общественных местах – значит подвергать окружающих риску, причем значительно большему, чем для самого курильщика.

**Не существует безопасной сигареты (в том числе электронные сигареты, которые также являются опасными для здоровья) и безопасного уровня курения.**

Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако успех в борьбе с курением

будет гарантирован лишь в том случае, если **курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.**

Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

Если у вас есть проблемы с табакокурением и вы самостоятельно не можете справиться с этой пагубной привычкой, вам нужно обратиться в наркологический кабинет по месту проживания. Здесь вы можете получить профессиональную помощь в борьбе с этой зависимостью.

Лица, которые желают бросить курить, могут получить консультацию по данному вопросу у врача нарколога. При необходимости может быть назначен курс лечения.

Врач-нарколог – консультирует пациента, даёт рекомендации как бросить курить. При необходимости назначает курс лечения. Основные направления работы врача-нарколога при оказании помощи курящим и профилактики курения следующие:

1. Профилактика курения, начиная с детского возраста.
2. Проведение широких пропагандистских кампаний.
3. Поощрение некурящих к воздерживанию от курения.
4. Уменьшение влияния пассивного курения на некурящих.
5. Помощь бросившим курить, чтобы они вновь не начали.
6. Координация усилий как в рамках системы здравоохранения, так и в республиканском масштабе.



Мировой опыт свидетельствует, что добиться значительного снижения распространенности табакокурения возможно только при четком законодательном регулировании, проведении долговременных антитабачных программ.

В настоящее время в Республике Беларусь действует ряд нормативных правовых документов, в том числе:

Декрет Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий»;

Закон Республики Беларусь от 10 мая 2007 года № 225-З «О рекламе»;

Кодекс Республики Беларусь об административных нарушениях от 21 апреля 2003 г. N 194-З.

С целью защиты нынешнего и будущих поколений от разрушительных последствий потребления табачных изделий для здоровья, снижения социальных, экологических и экономических последствий потребления табака и воздействия табачного дыма в республике проводится активная работа по профилактике табакокурения.

Республика Беларусь ратифицировала РКБТ ВОЗ, который является основным документом, включающим самые важные направления борьбы против табака в мире, с участием 180 Сторон.

Справочно.

*Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) является основным документом, включающим самые важные направления борьбы против табака в мире. Вступивший в силу лишь в 2005 году, он уже является одним из наиболее быстро действующих и широко охватывающих договоров в истории Организации Объединенных Наций, с участием более 170 Сторон. Этот договор, разработанный на основе фактических данных, вновь подтверждает право всех людей на обладание наивысшим уровнем здоровья и предоставляет новые правовые рамки для сотрудничества в борьбе против табака.*

*Республика Беларусь ратифицировала РКБТ ВОЗ одной из первых стран постсоветского пространства в 2005 году.*

Координатором деятельности по реализации РКБТ в Республике Беларусь является Министерство здравоохранения Республики Беларусь.

РКБТ ВОЗ налагает правовые обязательства на свои Стороны – то есть на страны, которые официально присоединились к договору. В ряду этих обязательств стоят следующие:

- защита политики общественного здравоохранения от коммерческих и других интересов табачной промышленности;
- принятие ценовых и налоговых мер по сокращению спроса на табак; защита людей от воздействия табачного дыма;
- регулирование состава табачных изделий; регулирование упаковки и маркировки табачных изделий;

- предупреждение людей об опасности табака; запрещение рекламы, стимулирования продажи и спонсорства табачных изделий;
- оказание помощи людям в предупреждении их привыкания к табаку;
- контроль за незаконной торговлей табачными изделиями;
- запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним и несовершеннолетними.

В республике проводится систематическая работа по профилактике табакокурения в комплексе всех мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни населения: действует ряд нормативных документов, реализованы: Комплексная программа борьбы против табака, разработанная в рамках выполнения Национальной программы демографической безопасности Республики Беларусь на 2007-2010 годы, План реализации положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака на 2006-2010 годы.

В стране запрещена реклама табачных изделий, изменены в соответствии с требованиями РКБТ ВОЗ требования к их упаковке, проводится работа по созданию территорий, свободных от курения, запрещено курение в ряде общественных мест.

Одним из основных руководящих принципов деятельности по профилактике табакокурения является формирование в обществе нетерпимого отношения к курению.

Организована широкая информационно-образовательная деятельность по профилактике табакокурения, в осуществлении которой все большую активность проявляет молодежь.

Ежегодно проводятся Единые дни здоровья (Всемирный день без табака, Всемирный день некурения, Всемирный день здоровья и т.д.), праздники, акции. Наиболее ярким примером таких акций является республиканская акция «Беларусь против табака».

Вместе с тем, по данным социологического исследования более половины респондентов (54,8%) полагают, что есть необходимость в дальнейшем ужесточении мер по борьбе с курением. На протяжении последних четырех лет доля тех, кто выступает за ужесточение мер по борьбе с курением, остается довольно высокой.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь активно выступает с инициативами по совершенствованию законодательства в отношении потребления табачных изделий.

Среди них:

**расширение перечня общественных мест, где курение запрещено,;**

**регулирование электронных систем курения;**

**запрет курения в присутствии детей до 14 лет в автомобилях и помещениях.**

**Мы все в ответе за будущее наших детей, наших близких, и должны сделать все возможное, чтобы защитить их жизнь и здоровье от пагубного влияния табака.**

**Только совместные усилия всех заинтересованных, последовательная систематическая работа, направленная на сокращение потребления табачных изделий в нашей стране будут способствовать сохранению и укреплению здоровья граждан Республики Беларусь**



**Главное – каждому осознать, насколько прекрасным может быть мир без табачного дыма и сделать все возможное, чтобы он стал таким! И это - в наших силах!**

**КУРЕНИЕ – ЭТО ЯД! ПЕРЕМЕСТИТЕСЬ В МИР ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ!**