

АНОНС СОБЫТИЙ. ПРАЗДНУЕМ ВСЕМ МИРОМ

Каждый год 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака.



МЕДИКИ МИРА ПРОТИВ КУРЕНИЯ. ЦИФРЫ И ФАКТЫ



По данным ВОЗ, каждый год от болезней, связанных с табаком, умирают 4 миллиона человек, или один человек каждые 8 секунд. Во всем мире курение становится одной из главных причин смерти, которую можно было бы предотвратить. Если так будет продолжаться и дальше, через 20 лет курение станет основной причиной смерти и инвалидности во всем мире и будет уносить больше жизней, чем СПИД, туберкулез, материнская смертность, дорожно-транспортные происшествия, убийства и самоубийства, вместе взятые.

В момент затяжки загораются табак и папиросная бумага, при этом образуется около **1200 вредных веществ**, в том числе окись углерода, сажа, бензпирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы. Выделяются смолы, которые содержат **43 вида канцерогена, вызывающие рак**. И все это попадает в организм курильщика. Окись углерода (ее еще называют угарным газом) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови гемоглобин.

Образующийся при этом карбоксигемоглобин не способен переносить кислород, в результате чего нарушаются процессы тканевого дыхания.

Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, отчего концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Таким образом, все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов провоцирует развитие бронхиальной астмы, а хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Курение может привести к раку губы, гортани, трахеи.

Сердце курильщика делает за сутки на 12-15 тысяч сокращений больше, чем некурящего, и быстрее изнашивается. Никотин и другие компоненты табака поражают и органы пищеварения. Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Курение плохо сказывается и на слухе. 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

И это малая часть болезней, которые вызывает зависимость от никотина. Курильщик самостоятельно сокращает свою жизнь на 10-20 лет.

Россия, Липецк, Липецкая область. Цифры и факты.

Статистика курения в России.

Россия входит в пятёрку стран, где табак уносит большое количество жизней. Правительство регулярно проводит масштабные акции, направленные на запрет табачных изделий, и принимает антитабачные законы. Но для российского населения «запретный плод всегда сладок» – людей не пугают высокие штрафы за курение и повышенные акцизы на сигареты. Статистика курения в России в 2019 подтверждает, что все введенные меры не выполняют своей функции. С каждым годом в стране увеличивается число людей, у которых есть пристрастие к

табакокурению. Общемировой уровень курения – 22% курящих вредит взрослому населению.

Наблюдения учёных показали, что около 60% мужчин и 23% женщин в России являются любителями бумажных папирос. Многие эксперты связывают такую ситуацию с поведением старшего поколения. Если раньше использование табака порицалось обществом, то сейчас эта привычка не только не скрывается, но и открыто демонстрируется.

У курильщиков дети знают о табачной слабости родителей. Дети вырастают с толерантным отношением к сигаретам и сами пополняют

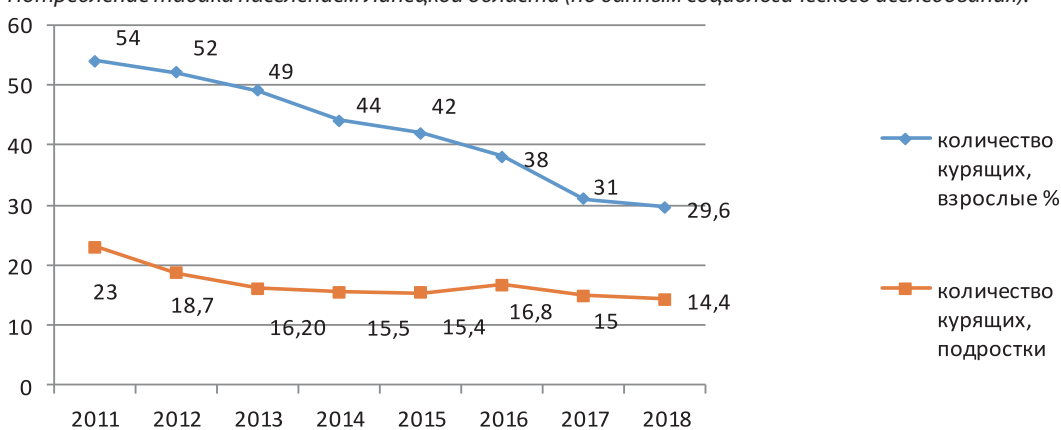


ряды табакозависимых. Возраст курильщиков в Российской Федерации колеблется от 18 до 45 лет. В России табак становится причиной смерти более 500 тысяч человек. Добровольная привязанность россиян к сигаретам уносит столько же жизней, сколько авиакатастрофы и природные катаклизмы.

Важно отметить, что на территории Липецка и Липецкой области отмечается стойкое снижение потребления табака. За последние несколько лет.

Статистика курения в Липецкой области.

Потребление табака населением Липецкой области (по данным социологического исследования):



Продолжение на 4 стр.

Пациентам, желающим получить помощь в отказе от курения, рекомендуется обращаться за консультацией по следующим номерам телефонов:



Федеральная горячая линия по отказу от курения:

В Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте фтизиопульмонологии МЗ России был создан **Консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (далее – КТЦ)**, основной задачей которого является оказание медико-консультативной и психологической помощи курильщикам при отказе от табакокурения. КТЦ начал свою работу 17 ноября 2011 года во Всемирный день отказа от курения.

Для получения помощи в отказе от курения курильщику необходимо позвонить по телефону «горячей линии» программы «Здоровая Россия» **8-800-200-0-200**

(по России звонок бесплатный)

и попросить оператора переключить на специалистов КТЦ.

Горячая линия по вопросу лечения табакокурения в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер»: тел. 8(4742) 43-00-98, 8(4742) 43-22-13.

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ



МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

- 1) Kwit,
- 2) «Не курю»,
- 3) iSmoke,
- 4) «Моя последняя сигарета»,
- 5) Gotta Smoke?,
- 6) Just Quit Smoking,
- 7) Hyperactive.

Также для жителей Липецка и Липецкой области организованы «Школы по отказу от курения» при ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ.

АДРЕСА ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ:

Центр здоровья для взрослого населения на базе ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7»
Адрес: г. Липецк, ул. генерала Меркулова, 34
Режим работы: понедельник, среда и пятница с 8:00 до 15:45
вторник и четверг с 11:00 до 18:45
Контакты: приемная (4742) 37 14 00,
«Центр здоровья» (4742) 37 14 03.

Центр здоровья для взрослого населения на базе ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №2»
Адрес: г. Липецк, ул. Петра Смородина, 13
Режим работы: понедельник - пятница с 8:00 до 19:00
Контакты: приемная (4742) 44 75 79,
«Центр Здоровья» (4742) 40 75 79

Центр здоровья для взрослого населения на базе ГУЗ «Елецкая городская больница №2»
Адрес: г. Елец, ул. Гагарина, 5
Режим работы: понедельник - пятница с 8:00 до 15:48
Контакты: приемная (47467) 2 60 84,
«Центр здоровья» (47467) 6 86 71.

Центр здоровья для взрослого населения на базе ГУЗ «Данковская межрайонная больница»
Адрес: г. Данков, ул. К-Маркса, д. 1
Режим работы: понедельник - пятница с 8:00 до 15:42
Контакты: приемная (474-65) 6-60-68,
«Центр здоровья» (474-65) 6-60-94, 8-905-043-04-74

МЫ В ОТВЕТЕ ЗА ТЕХ КОГО...



Как основательно порой подходят молодые родители к вопросу рождения детей: планируют дату рождения, знак зодиака, пол ребенка, имя. Но случаи болезни новорожденных с каждым годом возрастают, приводя в ужас новоиспеченных родителей. А все дело в том, что подходу основательно к созданию ячейки общества, мало кто задумывается, что все негативные привычки рано или поздно сказываются на новом поколении. Курение и беременность. Как часто прогуливаясь по улице наблюдаешь, как молодая беременная девушка стоит с сигаретой в руках... И как же становится печально, что неосознанность и безалаберность, несет за собой порой трагические последствия со здоровьем ни в чем не повинного маленького крохи. Так что же вредного в выкуривании всего одной сигаретки в день?

Курение и беременность

Уже давно медицина доказала, что курение полностью разрушает организм человека. Влияет на работу всех внутренних органов, сердечно-сосудистую систему, даже на поведение и характер. Во время беременности, курящая женщина мало того, что сама подвергается заболеваниям разного характера, она еще и своего ребенка питает никотином, так как при затяжке никотин проникает через плаценту напрямую к младенцу. Причем ребенок получает большую дозу смол и никотина, чем мать. От этого дети, рожденные у никотинозависимых матерей, имеют врожденные заболевания, недостаточный вес, и слабую иммунную систему. К частым заболеваниям новорожденных относятся проблемы с психикой и волчья пасть.

Что предпринять?

Как же спастись от пагубной привычки курить, ведь беременным женщинам нельзя потреблять никотин, ни в каком виде, таблетки, пластыри, жвачки в том числе? Как и со всеми привычками, нужно заняться замещением и отстранением. Вместо того что бы лишний раз выкурить сигарету, лучше съесть какой-нибудь вкусный и полезный фрукт. Больше

бывать на свежем воздухе. Ходить в кино и театры. Начать постепенно готовить квартиру к появлению малыша, только осторожно без особого усердия. Думать только о хорошем, как только захочется покурить заговорить со своим малышом, ведь ученые доказали, что ребенок слышит мать и понимает. Думать больше о потребностях малыша, а не своих собственных. Если в семье есть злостные курильщики, попросить их не курить дома и при беременной, чтобы не возник соблазн. Полностью абстрагироваться от стрессов, нервные клетки в этот период не стабильны, и женщине необходимо находиться в тишине и спокойствии, что бы избежать нервных перепадов, так как в организме в этот момент бушуют гормоны, а стресс может спровоцировать непреодолимое желание успокоить себя сигаретой. Больше потреблять витаминов, они помогут справиться со стрессом, вызванным никотиновым голодом. Отец будущего ребенка должен помогать жене и всячески ее поддерживать. Не огорчаться от физического труда по дому (если нет угрозы выкидыша), необходимо отвлекать себя всевозможными способами. Так же можно приобрести достаточное количество сухофруктов и грецких орехов и во время очередного желания покурить-съесть пару ядрышек ореха или пару ягод сушеного винограда. Главное это **заменить плохую привычку – на хорошую**. А что-бы добиться хорошего результата необходимо серьезно подойти к проблеме и понять: что же в жизни дороже, ведь дети – это будущее, а больные дети – это постоянные проблемы и материнская печаль. Так что же выбрать? Решать только будущим родителям и в этом вопросе не может быть личного эгоизма, а должна быть ответственность за жизнь будущего ребенка.

ЕСЛИ ВЫ ТОЛЬКО ПЛАНИРУЕТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ И В ДАННЫЙ МОМЕНТ ТЯНЕТЕСЬ ЗА ОЧЕРЕДНОЙ СИГАРЕТКОЙ, ОТМАХИВАЯСЬ ОТ ПРОЧИТАННОГО ОТГОВОРКОЙ «КОГДА ЭТО ЕЩЕ БУДЕТ», ОТЛОЖИТЕ СИГАРЕТУ ПРЯМО СЕЙЧАС!

ВЕЙПИНГ ОБЛАДАЕТ ТАКИМ ЖЕ КАНЦЕРОГЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА ДНК, КАК И ОБЫЧНОЕ КУРЕНИЕ

В тканях ротовой полости пользователей электронных сигарет происходят те же молекулярные изменения, связанные с раком, что и у курильщиков, показывает небольшое исследование университета Южной Калифорнии. Это усиливает растущие опасения врачей, что электронные сигареты не являются безвредной альтернативой курению.

По недавним исследованиям, вейпинг (курение электронных сигарет) оказался почти вдвое эффективнее других никотинозаместительных методов лечения, помогающих бросить курить. Однако курение электронных сигарет становится все более популярным среди подростков, и есть свидетельства того, что вейпинг приводит к никотиновой зависимости и курению в будущем.



ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ – НАУЧНО ДОКАЗАННЫЙ ФАКТ

В июле 2016 года специалисты из Национальной лаборатории имени Лоуренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет.

Ученые сосредоточились на эпителиальных клетках ротовой полости, потому что более 90% злокачественных новообразований, связанных с курением, возникают именно в эпителиальной ткани, а рак полости рта связан с употреблением табака.

Как у обычных курильщиков, так и у вейперов, оказалось аномальное количество генов, связанных с развитием рака. 26% генов у пользователей электронных сигарет были

идентичны найденным у курильщиков. Некоторые измененные гены, обнаруженные именно у пользователей электронных сигарет, могут привести к раку легких, пищевода, мочевого пузыря, яичников и лейкемии.

Команда планирует повторить исследование в

большой группе участников и изучить механизмы, вызывающие изменения в регуляции генов. Кроме того, они запускают эксперимент, в котором курильщики переходят на электронные сигареты, с целью выяснения, происходят ли после этого изменения в регуляции генов.

Содержание канцерогенов и токсинов	
Электронная сигарета	Обычная сигарета
Никотин	Никотин
Формальдегид	Формальдегид
Ацетилацетон	Ацетилацетон
Нитрозамины	Монооксид углерода
Диацил	Ароматические амины
Свинец	Синильная кислота
Никель	Оксид азота
Хром	Бутадиен
Цинк	Метанол
(e-сигареты до конца не исследованы)	Бензол
	+ более 200 ядовитых соединений

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ: ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



Преимущества отказа от курения для здоровья всех курильщиков бывают незамедлительными и отдаленными.

Благотворные изменения в организме после отказа от курения в течение определенного времени:

- В течение 20 минут у вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.

- В течение 12 часов содержание угарного газа в вашей крови снижается до нормального уровня.

- В течение 2-12 недель у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.

- В течение 1-9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.

- В течение 1 года риск развития у вас ишемической болезни сердца уменьшается

в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.

- Через 5-15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.



- Через 10 лет риск развития у вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития у вас рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.

- Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

2. Люди всех возрастных групп, у которых уже развились проблемы со здо-

ровьем, связанные с курением, все еще могут получить преимущества, если откажутся от курения.

Преимущества по сравнению с теми, кто продолжает курить:

- Примерно в 30 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает примерно на 10 лет.

- Примерно в 40 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 9 лет.

- Примерно в 50 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 6 лет.



- Примерно в 60 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 3 года.

- После развития болезни, представляющей угрозу для жизни: незамедли-

тельная польза – у людей, отказавшихся от курения после инфаркта, вероятность развития другого инфаркта уменьшается на 50%.

3. Воздействие вторичного табачного дыма на детей

3. Отказ от курения снижает избыточный риск развития многих болезней, связанных с воздействием вторичного табачного дыма на детей, таких как респираторные болезни (например, астма) и инфекции уха.

4. Другие преимущества

4. Отказ от курения снижает вероятность импотенции, проблем с наступлением беременности, преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела и выкидышей.



УЧЕНЫЕ НАЗВАЛИ ЕЩЕ ОДНУ ОПАСНОСТЬ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

Пассивное курение повышает риск развития гипертонии, опасны даже небольшие дозы сигаретного дыма. Об этом говорится в исследовании ученых из южнокорейского Университета Сонгюнган в Сеуле, которое опубликовано на Phys.org. В эксперименте участвовали более 130 тысяч некурящих. Однако некоторые из них иногда подвергались воздействию табачного дыма дома или на работе. Оказалось, что пассивное курение повышало риск развития гипертонии в среднем на 13%. Если оно продолжалось 10 и больше лет – на 17%. Отмечается, что каждый пятый некурящий регулярно становится пассивным курильщиком. По мнению авторов исследования, нужно ввести более строгие запреты на курение и предоставить дополнительную помощь курильщикам, чтобы они избавились от вредной привычки.

«ПАССИВНЫЕ КУРИЛЬЩИКИ» – НАШИ САМЫЕ БЛИЗКИЕ ЛЮДИ



«Пассивное курение» – термин, которым называется невольное вдыхание воздуха с растворённым в нём табачным дымом людьми, окружающими затягивающегося сигаретой. Наиболее заметно такое явление в закрытых помещениях. Именно поэтому принимается все больше мер по запрету курения в общественных местах.

Чем опасно пассивное курение для организма человека? Почему оно так же вредно, как и активное? Какие последствия для человека несёт систематическое нахождение в компании курящих людей?

Механизм пассивного курения

В процессе курения образуется дым трёх типов:

- первичный, непосредственно исходящий от тлеющей сигареты, ничем не очищенный и наиболее вредный;
- прошедший через сигарету, очищенный фильтром и попадающий в лёгкие курильщика;
- вторичный дым, выдыхаемый курильщиком и частично очищенный его лёгкими.

Пассивное курение подразумевает непроизвольное вдыхание дыма первого и третьего типов. Разницу между ними можно увидеть даже невооруженным глазом. Вторичный дым менее плотный, имеет более бледный цвет. Однако это вовсе не означает, что он безопаснее для организма. Исследование Всемирной организации здравоохранения показало, что выдыхаемый пассивным курильщиком дым имеет в своём составе полный набор канцерогенов: различных химических соединений в нём больше 4000, в числе которых СО и СО₂, аммиак, фенол, цианиды. В лёгких активного курильщика оседает только часть смол и никотин.

Дополнительные исследования, проведённые табачными компаниями, показали, что концентрация части соединений

во вторичном дыме даже повышается. К этому прибавляется первичный дым, с которым организм человека получает в десятки раз больше вредных веществ, чем с прошедшим через фильтры.

Таким образом, вред пассивного курения даже выше, чем активного. Об этом должен знать каждый. Несмотря на то, что активный и пассивный курильщик дышат одним воздухом, первый не получает обратно вышедший из его лёгких дым; второй же «наслаждается» полным ассортиментом продуктов горения табака.

Влияние дыма на организм пассивного курильщика

Пассивное курение и его влияние на здоровье озаботили людей в начале 1970-х годов. Табачные компании изо всех сил сеяли сомнения относительно опасности дыма для окружающих; однако сегодня спорить с этим бессмысленно. Множество исследований показали, что пассивное курение чревато приобретением:

- астмы;
- различных видов рака – на 70% возрастает риск развития рака груди у не достигших менопаузы женщин, возможно появление опухолей в лёгких, почках, мозге;
- воспаления среднего уха;
- ослабления функции сердечно-сосудистой системы;
- нарушения работы нервной системы, в т. ч. высшей нервной деятельности – увеличивается риск развития слабоумия у людей старше 50 лет.

Вредное влияние на организм накапливается – чем больше времени человек проводит в прокуренных помещениях, тем вероятнее проявление тех или иных заболеваний. Если здоровье и без того ослаблено, например, болезнями сердца и сосудов, постоянное присутствие дымящих людей рядом становится смертным приговором. Согласно статистике, в США:

- пассивное курение убивает более 50 тыс. человек в год;
- смертей, связываемых с активным курением, примерно в 10 раз больше;
- тем не менее, невольное вдыхание дыма стало третьим по количеству жертв фактором, который можно было предотвратить.

Отмечаются и изменения во внешности пассивных курильщиков. Дым впитывается в кожу, состаривая её, приводя к образованию морщин, изменению цвета. Портятся ногти и волосы. Дым пропитывает одежду.

Из-за отсутствия адаптации организма пассивного курильщика к дыму одним из наиболее часто встречающихся эффектов является головная боль. Выдыхаемые яды приводят к сужению кровеносных сосудов, что и становится причиной такого синдрома. Постоянное нахождение в задымленной среде приводит к ухудшению настроения, бессоннице, переутомлению.

Воздействие на женский организм

Тело женщины менее устойчиво к воздействию вредных соединений, содержащихся в табачном дыме. В особенности страдает репродуктивная система – яйцеклетки, которые, в отличие от мужских половых клеток, не обновляются, накапливают в себе часть канцерогенов. Это может привести к бесплодию или невозможности вынашивания здорового ребёнка. Пассивная курильщица рискует родить малыша с замедлением развития, ослабленным иммунитетом и рядом генетических аномалий, даже если будет держаться подальше от сигарет непосредственно во время беременности.

Воздействие дыма на детей.



Опасность пассивного курения ещё выше, когда от него страдает ребёнок – детский организм не способен сопротивляться вредному воздействию так же активно, как взрослый. Вдыхание табачного дыма малышом приводит к:

- задержке развития, снижению обучаемости;
- астме, лёгочным инфекциям, осложнениям бронхита;
- раку крови;
- ослаблению иммунитета;
- болезни Крона;
- отоларингологическим заболеваниям, в т. ч. воспалению среднего уха;
- аллергиям;
- ухудшению состояния зубов – повышается риск развития кариеса;
- синдрому внезапной детской смерти – беспричинной остановке дыхания у новорождённого.

Проблемы могут проявиться сразу, в детском возрасте, а могут скопиться и вылиться в серьёзные неприятности

в будущем. Влияние заметно, даже если родители или сиделки не курят непосредственно в присутствии ребёнка. Продуктами горения неизбежно пропитывается атмосфера в доме, что приведёт как минимум к повышенной чувствительности малыша к простудным заболеваниям. Считается, что дети курящих родителей болеют в среднем вдвое чаще, чем некурящих.

Стоит отметить и психологическое влияние. Ребёнок, постоянно наблюдающий пристрастие мам и пап к сигаретам, с гораздо большей вероятностью захочет перенять такое поведение в будущем.

Последствия пассивного курения при беременности.

Многие курящие женщины считают, что им достаточно прекратить дымить сигаретой в период вынашивания ребёнка, и всё будет в порядке. Однако пассивное вдыхание дыма наносит организму будущей мамы и плоду не меньший вред. Поэтому отказаться от сигарет следует не только будущей матери, но и остальным домочадцам. Лучше сделать это за год до беременности.

У пассивной курильщицы повышается риск следующих осложнений:

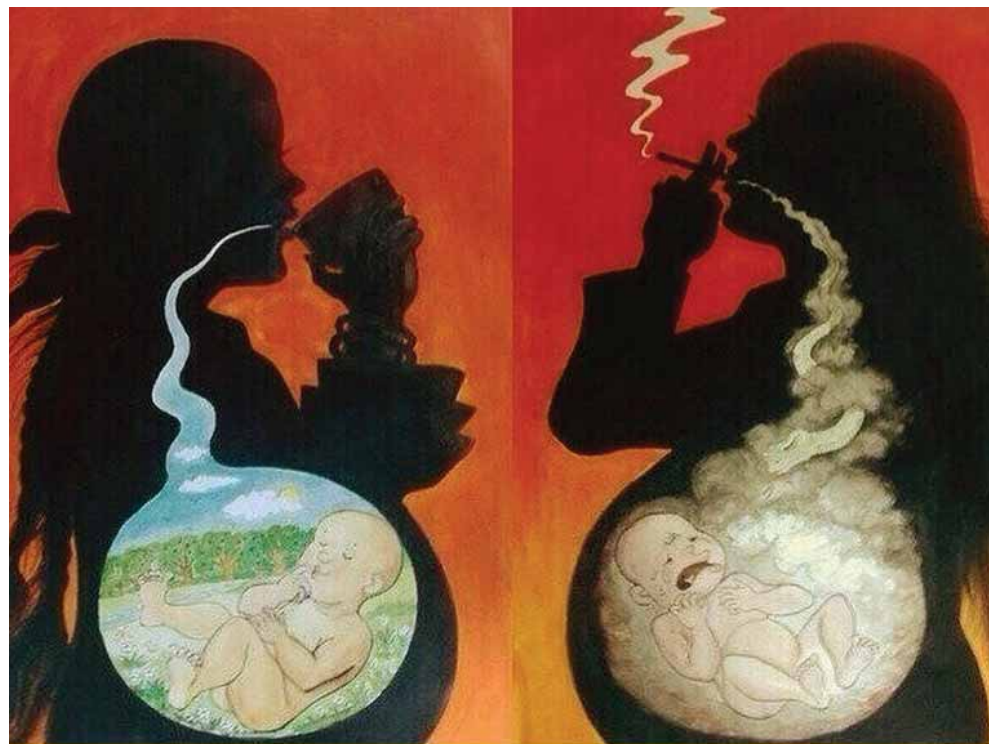
- выкидыш;
- недоношенность, преждевременные роды;
- мертворождение;
- отслойка плаценты;
- обильные кровотечения в процессе родов.

Химические соединения способны проникать в организм плода и оказывать тератогенное воздействие. Повышается вероятность того, что ребёнок родится с аномалиями развития и мутациями. Кроме того, возможна внезапная смерть новорождённого. В целом, чем больше времени беременная женщина проводит в обществе курильщиков, тем менее здоровым малыш появится на свет.

Поступающий в кровь вынашиваемого ребёнка никотин приводит к тому, что рождается младенец с уже имеющейся зависимостью. Замечено, что дети курящих родителей в роддомах плачут больше, чем некурящих.

Таким образом, вредная привычка наносит вред не только самому курильщику, но и окружающим его людям. Однократное вдыхание чужого дыма не приведёт к развитию заболеваний.

Регулярное пассивное курение становится не менее вредным, чем активное.



МЕДИКИ МИРА ПРОТИВ КУРЕНИЯ. ЦИФРЫ И ФАКТЫ

(Окончание. Начало на 1 стр.)

Для сравнения, данные по РФ:

– за 2016 год – 30,9% курящих среди взрослого населения.

– за 2009 год – 39,4% курящих среди взрослого населения.

Относительно небольшое снижение количества курящих среди подростков связано с модой на электронные сигареты, которые выступают для несовершеннолетних «мостиком» к курению сигарет настоящих. При этом подавляющее большинство курящих подростков принадлежит к учащимся средне-специальных образовательных организаций.

Кроме того, в Липецкой области определяется значительное количество лиц, принимающих насвай и сосальную табак снюс.

Насвай и снюс дают высокий риск привыкания, приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, раку ротовой полости и пищевода, кариесу, повышению риска развития сахарного диабета II типа.

Формально насвай и снюс не относятся к наркотикам, однако сами по себе могут использоваться в качестве

субстрата для введения наркотика. Количество желающих бросить курить год от года увеличивается (от 18% опрошенных в 2014 году до 34,7% – в 2018г.). Растет также количество знающих, куда обратиться за помощью по отказу от курения (с 43,1% в 2014г. до 55,5% в 2018г.).

Согласно Федеральному закону №15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»:

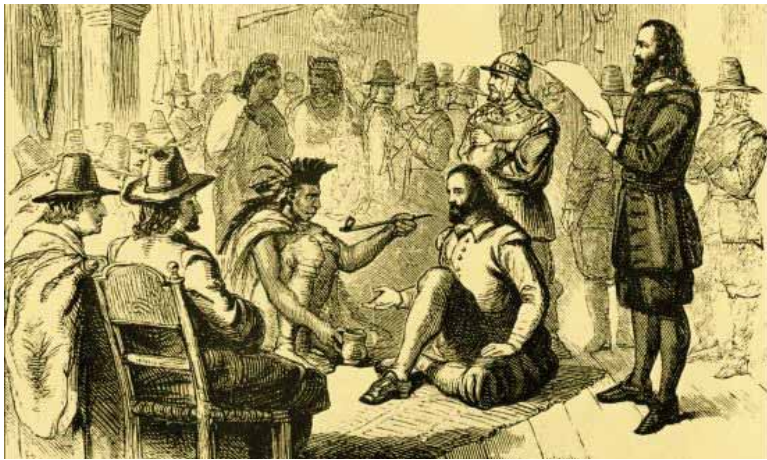
Лечащий врач **обязан** дать пациенту, обратившемуся за оказанием медицинской помощи в медицинскую организацию **независимо от причины обращения**, рекомендации о прекращении потребления табака и предоставить необходимую информацию о медицинской помощи, которая может быть оказана. Информационным письмом УЗО от 20.10.2015 №_01-14/02/3784 медицинским организациям было рекомендовано внести данный пункт в должностные обязанности врачей.

Призыв к действиям: Здоровье легких не обеспечивается исключительно отсутствием заболеваний, и табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире.



Для достижения цели сокращения преждевременной смертности, связанной с неинфекционными заболеваниями, необходимы усилия всего общества в целом. Велик вклад медиков, информирующих о пагубных последствиях потребления табака. Родители и другие представители общественности должны также принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА. НЕБАНАЛЬНАЯ ДИСКУССИЯ



Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Провозглашен в 1988 году ВОЗ. Мы очень признательны великому мореплавателю Христофору Колумбу за открытие Америки и картофеля, но за табак и «трубки мира» мы его благодарить не станем. На данный момент ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, легочные и онкологические заболевания). Серьезные научные доказательства связи рака легких и инфаркта миокарда с курением были приведены в многолетних исследованиях. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков). По данным статистики, в России курят около 43,9 миллиона человек.

Представляем несколько небанальных фактов о табаке. И так, мало кто знает, что:

– название «табак» произошло от наименования острова Табаго. Когда экспедиция Колумба высадилась на берегах Америки, то путешественники увидели, что у индейцев существует ритуал курить скручен-

ные трубочкой большие листья, которые они называли «тобасо». Тогда же, в ходе общения, индейцы подарили Христофору Колумбу табак. Позже испанскими и португальскими мореплавателями в Старый Свет были завезены как сами листья табака, так и его семена.

– никотин – это алкалоид, содержащийся в растениях семейства пасленовых (*Solanaceae*), преимущественно в листьях и стеблях табака, в меньших количествах – в томатах, картофеле, баклажанах, зелёном перце. Именно эти продукты следует увеличить в рационе, если вы решили бросить курить.

– кроме никотина в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжелые металлы, мышьяк, цианид, токсины, аммиачные соединения и многие др. вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил. При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 градусов – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши легкие невидимый угарный

газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды, также в дыме присутствуют радиоактивные вещества (полоний-210, свинец, висмут). Впечатляет, не правда ли?

– бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший жевательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик. Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу др. веществ, вызывающих воспаление десен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости.

– «лёгкие», женские сигареты с ментолом намного вреднее обычных. Ведь ментол расширяет верхние дыхательные пути, и продукты сгорания табака попадают глубже в легкие.

– на протяжении всей Второй Мировой войны сигареты и папиросы входили в состав солдатских пайков, приравниваясь к продуктам, необходимым для выживания солдата. Но это была всего лишь грамотная рекламная компания. На фронт сигареты поставлялись бесплатно. Свою выгоду производители получали потом, когда после окончания боевых действий огромное количество военнослужащих вернулись домой, они уже имели устойчивую привычку курить сигареты и, как правило, конкретных марок.

Всемирный день без табака – отличный повод задуматься о вреде курения и бросить эту пагубную привычку. Ученые и психологи разработали множество методик эффективного лечения никотиновой зависимости.

РАЗБЕРЕМ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ:

– составьте два списка – «за» и «против» отказа от курения; проанализируйте их и попытайтесь понять, чем курение так прочно «держит» Вас;

– при самостоятельном отказе от курения лучше это делать сразу, не пытайтесь сократить количество выкуриваемых сигарет;

– первые 2-3 дня называются критическими, будет плохое настроение, повышенная раздражительность, утомляемость.

– каждое утро давайте себе обещание прожить сегодняшний день без сигареты, чтобы ни случилось!

– при возникновении острой потребности закурить попробуйте следующее:

начните двигаться, ходить по комнате или выйти с рабочего места на улицу. При возможности сделайте не сложные физические упражнения (отжимания или приседания), постарайтесь сконцентрироваться на каких-либо занятиях и отвлекитесь чтением, приготовлением пищи, просмотром фильма, также полезно сделать медленный глубокий вдох, задержать дыхание на 5-6 секунд и медленно на 8-9 счетов выдохнуть.

– избегайте ситуаций и предметов напоминающих о курении.

– старайтесь 2 раза в день принимать душ, массируя себя жёсткой мочалкой, эта процедура способствует активному выведению токсинов через кожу.

– пейте больше жидкости: воды, травяных отваров, некрепкого чая с лимоном, настой шиповника и др.

– следите за питанием, так как ваш организм во время отказа от курения будет находиться в стрессе, он будет компенсировать это состояние повышенным аппетитом.

– употребляйте больше свежих овощей и фруктов, особенно помидоров, баклажанов, томатов, картофеля в них содержится природный никотин, это поможет в преодолении никотиновой зависимости, а также бананов и шоколада, эти продукты способствуют выработке гормонов счастья, улучшению настроения.

– не пейте крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к курению.

– увеличьте физические нагрузки. Физическая активность должна быть высокой.

ПОМНИТЕ: ЕСЛИ ВАМ НЕ УДАЛОСЬ ДОБИТЬСЯ УСПЕХА С ПЕРВОГО РАЗА – НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ. ПОПРОБУЙТЕ СНОВА, ПЫТАЙСЯ ПОНЯТЬ, ЧТО ПОМЕШАЛО ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ. НАСТОЙЧИВОСТЬ И ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ – ЗАЛОГ УСПЕХА. ЖЕЛАЕМ ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ НАД СОБОЙ!!!

**ЕЩЕ РАЗ НАПОМИНАЕМ
ВСЕМ ЖЕЛАЮЩИМ БРОСИТЬ КУРИТЬ
Федеральная горячая линия по отказу от курения:
Тел. 8-800-200-02-00**

**Горячая линия по вопросу лечения табакокурения в ГУЗ
«Липецкий областной наркологический диспансер»:
Тел. 8(4742) 43-00-98, 8(4742) 43-22-13
«Школы по отказу от курения» при Центрах здоровья
(адреса см. в тексте «Россия, Липецк. Цифры и факты»)**

Наши координаты: 398006, г. Липецк, ул. Ленинградская, д. 18.

Телефоны: 73-06-45, 43-00-98, 34-85-86, 73-06-47, 73-05-50.

Сайт Государственного учреждения здравоохранения

«Липецкий областной наркологический диспансер»: NARKOLOG48.RU

Адрес электронной почты: narkolog48@mail.ru.

16+

Ответственный за выпуск информационного

наркологического бюллетеня Н.В. Пашкевич –

зав. отделением медицинской профилактики ГУЗ «ЛОНД»,

врач психиатр-нарколог.

Отпечатано

в ООО «Веда социум»,

398055 г. Липецк,

ул. Московская, 83.

Тираж 900 экз. Заказ № ???.