

Всемирный день без табака - 2021: пора отказаться от табака



#КурениеВред

 @publichealthrussia

31 мая во всем мире проводится международная акция по борьбе с курением - Всемирный день без табака, т.е. день, свободный от табачного дыма. Он был установлен в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения. Перед мировым сообществом была поставлена задача - добиться, чтобы в XXI веке проблема курения табака исчезла. ВОЗ этой акцией предостерегает население планеты (курильщиками являются более половины всего мужского населения планеты и около четверти женского) от пагубной привычки - одной из самых распространенных эпидемий за всю историю существования человечества - никотиномании, стоящей в одном ряду с алкоголизмом и наркоманией. Табак является единственным легальным продуктом, от которого умирает половина людей, регулярно его использующих. Для людей смертельная доза никотина - 50-100 миллиграммов

Недавно ВОЗ запустила глобальную кампанию по случаю Всемирного дня без табака – 2021, которая будет проходить в течение всего года под лозунгом “Пора отказаться от табака”. Цель кампании – посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь 100

миллионам человек во всем мире отказаться от табака. Она поможет созданию более здоровых условий, способствующих отказу от табака, путем:

- поддержки решительных мер политики по отказу от табака
- расширения доступа к услугам по отказу от табака
- повышения осведомленности о тактике табачной индустрии
- поддержки людей, стремящихся отказаться от табака, при помощи инициатив по принципу “откажись и выиграй”.

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.

Отказ от табака начинает сразу же приносить немалую пользу здоровью

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.

Зависимость от табака занимает ведущее место рядом с наркоманией и алкоголизмом в ряду самых распространенных смертельно-опасных привычек человечества. Практически все курильщики считают, что они могут бросить сигарету в любой момент, но побороть никотиновую зависимость удается немногим. Однако даже при поддержке близких, человек, который бросает курить, сталкивается, с огромными трудностями - раздражительность, нервозность, бессонница, повышение аппетита и набор лишних килограммов, замедление ритма сердца. Обычно подобные проявления достигают пика через 1-2 недели после прекращения поступления никотина в организм. Это объясняется тем, что оба типа зависимости - психологическая и физическая - тесно переплетаясь, одновременно влияют на человека, что приводит бывшего курильщика в стрессовое состояние.

Те, кто сумел отказаться от сигарет, в скором времени чувствуют благоприятные перемены в состоянии здоровья. Уже в конце вторых суток начинается выведение углекислоты и угарного газа. Тонус кровеносных сосудов приходит в норму, и в буквальном смысле, легче дышится. Через неделю улучшается обоняние и обостряется вкус, через пару недель возвращается здоровый цвет лица, исчезают запах изо рта, от кожи и волос. Человек становится энергичным, значительно возрастает выносливость. Кроме того, улучшаются концентрация и память.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире 90% смертей, которые происходят от рака легких, 75% - от хронического бронхита и 25% - от ишемической болезни сердца, обусловлены курением. Каждые 10 секунд на планете умирает 1 заядлый курильщик. При неизменном уровне потребления табака к 2020 году эта цифра изменится до 1 человека за 3 секунды.

В России курит минимум каждая десятая женщина. Заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%). Курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Следует отметить, что при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие стремятся избавиться от никотиновой зависимости. Либо человек не осознает всей тяжести последствий употребления табака для своего здоровья или считает, что болезнь его не коснется, либо привычка курить настолько сильна, что нет возможности от нее отказаться.

Врачи предлагают курильщикам хотя бы на этот день отказаться от вредной привычки. Однако, по статистике, бросить курить с первой попытки получается у менее 20 % курильщиков.

Конечной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от этих разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.

Советы как отказаться от табакокурения

1. Перестаем совмещать курение и какую либо деятельность. Захотелось покурить – перестаем работать, смотреть телевизор, водить машину. Останавливаемся и куруем. Во время курения считаем затяжки. А не мечтаем о жизни. Курение и мечты о своей жизни – несовместимы.
2. Меняем стереотипы поведения: выпил чашечку кофе – взял сигарету, ждешь трамвая – куришь. Меняем поведение: выпил чашечку кофе, помассировал руки маленьким массажным шариком, ждешь трамвая – выполняешь массаж пальцев рук, сжимаем эспандер (это - к примеру).
3. Обучаемся преодолевать желание курить. Захотелось покурить – быстро пройдемся по улице, поднимемся по лестнице на работе, позвоним другу, выпьем воды. В период отказа помогают действия, связанные с жеванием (подойдут семечки, жевательная резинка, леденцы). Однако необходимо помнить, что много семечек, леденцов приведут к увеличению веса, поэтому выбираем леденцы без сахара, жуем больше яблок, моркови.
4. Учимся получать и получаем удовольствие от жизни. Не от сигареты, не от алкоголя, не от переедания. Окунаемся с головой в работу, наконец-то начинаем изучать английский язык, подбираем себе любимое занятие. Хорошо, если Вы начнете заниматься спортивной ходьбой или бегать по утрам (если здоровье позволяет), начнете осваивать йогу или танцы (можно и по Интернету), увлечетесь дизайном и сами сделаете мебель в своей квартире (ее же можно сделать из натурального дерева, самую для Вас подходящую). Может быть Вы на время отказа от табакокурения станете героем и вымоете лестницу в своем подъезде, поставите ограду около газона или сделаете качели для детей? Разберете, наконец, свои инструменты и сложите вещи на антресолях? Может быть давно пора отремонтировать комнату? Главное – занять себя, чтобы не дать своему воображению мечтать и думать о сигарете.
5. Не пугаемся, если захотелось курить (что делать, организм привык) и не думаем о том, удастся отказаться или нет. Удастся каждому, кто хочет. Раньше, когда не было лекарственных препаратов, результат зависел от силы воли, сейчас Вы можете использовать лекарства.
6. При сильной раздражительности, сильном желании курить используем простые дыхательные техники релаксации и переключения внимания. Любая физическая активность будет способствовать быстрому очищению организма от никотина и скорейшему восстановлению обмена веществ.
7. Стараемся избегать курящей компании – запах никотина провоцирует желание курить. Если курят родственники - попросите их не курить в Вашем присутствии, дома. Напомните, что не все компоненты табачного дыма удаляются при проветривании. Например, радиоактивный полоний, свинец не выветриваются. Никотин также осаждается на стенах, мебели и затем повторно выделяется с этих поверхностей. Все очень вредно для всех живущих в доме, особенно для детей.

**Курить не модно! Хватит травить себя и окружающих!
Чистые легкие, чистый воздух – это одно из основных
условий здоровья человека.**