### **31 мая 2019 г.**

Ежегодно 31 мая ВОЗ и ее глобальные партнеры отмечают Всемирный день без табака (ВДБТ). В 2019 г. ВДБТ будет посвящен теме "Табак и здоровье легких".

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

Ведь употребление табака является отдельной самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. К тому же, ВОЗ сообщает о более чем 25 заболеваниях, течение которых ухудшается под воздействием курения (сердечно-сосудистые, легочные и онкологические заболевания).

Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек (более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма).

В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают  около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

* **Рак легких.**Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск рака легких. В 2018 г. от рака легких в Регионе умерли приблизительно 430 000 человек, и в этот же период было диагностировано больше полумиллиона новых случаев болезни. Снизить риск развития рака легких можно, отказавшись от курения: через 10 лет после отказа от курения риск уменьшается примерно в два раза.

**Хронические респираторные заболевания.**Курение табака является ведущей причиной хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) — заболевания, при котором накопление гнойной слизи в легких вызывает болезненный кашель и мучительное затруднение дыхания.  Риск развития ХОБЛ особенно высок среди лиц, начинающих курить в молодом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет развитие легких. Табак также усугубляет астму, которая ограничивает активность и способствует утрате трудоспособности. Согласно последним данным, в 2017 г. на ХОБЛ приходилось 3,6% всей смертности в Европейском регионе.

**Последствия на различных этапах жизни.**У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табачного дыма в результате курения матери или ее контакта с вторичным табачным дымом, нередко наблюдается замедление роста и функционального развития легких. Детям младшего возраста, подвергающимся воздействию вторичного табачного дыма, угрожают возникновение и обострение астмы, пневмонии и бронхита, а также частые инфекции нижних дыхательных путей.

Согласно оценкам, от инфекций нижних дыхательных путей, вызванных пассивным курением, в мире умирают 165 000 детей, не достигших 5 лет. Те, кто доживают до взрослого возраста, продолжают ощущать воздействие вторичного табачного дыма на свое здоровье, поскольку частые инфекции нижних дыхательных путей в раннем детстве значительно повышают риск развития ХОБЛ во взрослом возрасте.

**Туберкулез.**Туберкулез (ТБ) поражает легкие и ослабляет легочную функцию, которая еще больше страдает от курения табака. Химические компоненты табачного дыма могут провоцировать латентную инфекцию ТБ, которая имеется примерно у каждого четвертого человека. Активная форма ТБ, осложненная пагубным воздействием табакокурения на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности.

**Загрязнение воздуха.**Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха: в нем содержится более 7 000 химических веществ, из которых 69 веществ входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти пяти часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения легочной функции.

Страны должны реагировать на табачную эпидемию путем полноценного осуществления  антитабачных мер Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) и максимально возможного внедрения мер MPOWER, что предполагает разработку, внедрение и контроль за соблюдением наиболее эффективных мер политики по борьбе против табака, призванных сокращать спрос на табак.

Родители и другие представители общественности должны также принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.

Курение табака и воздействие вторичного табачного дыма повышают риск развития множества заболеваний. В частности, активное и

**Курение во время беременности серьезно угрожает здоровью** **и матери, и будущего ребенка.**
Курение матери (как активное, так и пассивное) во время беременности увеличивает опасность следующих осложнений:

* Замедление роста зародыша, риск преждевременных родов,
* Ребенок рождается с низким весом,
* Риск прерывания беременности или тяжелых родов,
* Риск синдрома внезапной смерти младенца,
* Врожденные нарушения развития у ребенка,
* Недостаток грудного молока у матери,
* Ребенку требуется врачебная помощь из-за сниженного иммунитета.

Все женщины в начале беременности мечтают о физически и психически здоровом ребенке. Однако факты показывают, что многие будущие мамы-папы не готовы изменить стиль своей жизни и отказаться от вредных привычек, чтобы способствовать рождению здорового ребенка с хорошим потенциалом развития.

**Положительное влияние начинается сразу после отказа от курения:**

* 20 минут – нормализуются пульс и кровяное давление
* 1 час – снижается опасность осложнений во время беременности
* 8 часов – снижается уровень никотина в крови, улучшается кровоснабжение
* 1 день – улучшается работа легких, угарный газ (СО) выводится из организма
* 2 дня – никотин выводится из организма, снижается опасность для роста нерожденного ребенка
* 3 дня – растет уровень энергии, дыхание становится легче
* 1 месяц – прошла никотиновая абстиненция после отказа от курения, дыхание и уровень энергии постоянно улучшаются
* 6 месяцев – снижается риск нарушений дыхания, астмы, аллергии, отитов и пр. у малыша
* 1 год – снижается риск того, что ребенок закурит в раннем возрасте

**Вашему ребенку нужна здоровая мама. Не начинайте снова курить после родов и окончания грудного вскармливания! И никому не разрешайте курить рядом с собой и своим ребенком! Смотрите,**[**как пассивное курение влияет на вашего ребенка**](https://www.tubakainfo.ee/ru/passivnoe-kurenie/vlijanije-kurenija-na-detej-i-beremennyh/)**.**

**Нарушения опорно-двигательного аппарата.** Курение сигарет оказывает негативное влияние и на скелет человека. Оно пагубно сказывается на состоянии сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под влиянием курения в организме ухудшается усваивание кальция, развивается остеопороз, возрастает частота переломов и риск формирования ревматоидного артрита.

**Болезни глаз.** Опасность курения заключается и в провоцировании таких патологий, как макулярная дистрофия (поражение сетчатки), нистагм (аномальные движения глазных яблок), табачная амблиопия (утрата зрения), диабетическая ретинопатия (поражение сосудов сетчатки глаз при сахарном диабете), катаракта и др.

**Заболевания репродуктивной системы.** Курение вредно и для половых органов. Наиболее частыми последствиями у женщин являются менструальные дисфункции, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза. Под влиянием курения здоровье мужчин страдает не меньше. У них отмечается снижение фертильности, эректильная дисфункция, уменьшение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности.

**Другие заболевания.** Последствия пагубного влияния курения на организм обширны. Помимо указанных выше патологий курильщики рискуют получить сахарный диабет II типа, депрессию, рассеянный склероз, нарушения слуха и другие недуги.

## Какой вред курение оказывает на внешность

**Кожа.** Чем может быть опасно курение для вашей кожи? Хроническая гипоксия и сужение просвета сосудов приводят к нарушению кровоснабжения дермы курильщика, вследствие чего она лишается питательных веществ и кислорода. Кожа приобретает сероватый вид, становится обезвоженной, выглядит изможденно. Вследствие утраты эластичности увеличивается количество мимических морщин, возникают другие негативные последствия курения.

**Фигура.** Казалось бы, какой вред курение приносит фигуре? Но вопреки распространенному мифу о том, что сигареты помогают похудеть, распределение жировых отложений курильщика существенно отклоняется от нормы: жир распределяется, главным образом, вокруг талии и груди. На бедрах отложение снижается. Возникает диспропорция окружности бедер и талии.

**Полость рта.** Помимо выраженного галитоза (зловонного дыхания) последствия курения проявляются эстетическими дефектами: пожелтением эмали зубов, окрашиванием десен. Курение вредно и для слизистой оболочки полости рта: оно приводит к воспалительным заболеваниям и даже утрате зубов. Еще одним аспектом вреда от курения сигарет является нарушение кислотно-щелочного баланса полости рта. Оно увеличивает риск возникновения кариеса, трещин эмали и других патологий. Кроме того, курение вредит и здоровью пародонта: более половины всех его заболеваний вызвано потреблением сигарет.