



В целях реализации положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 годы, профилактики заболеваний, причинно связанных с табакокурением, а также в связи с проведением **16 ноября 2023 года Единого дня здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний»** Министерством здравоохранения Республики Беларусь иницируется проведение в период с **13 по 19 ноября 2023 года республиканской антитабачной информационно-образовательной акции.**

Целью проведения акции является 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.

Справочно. Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения.

По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ) от последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек, более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма. Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачной продукции относятся кальянный табак, сигары, самокруточный табак, изделия на основе нагревания табака, которые также токсичны и содержат канцерогены. Нагревание табака или активирование устройства, содержащего табак, сопровождается образованием

аэрозолей, содержащих никотин и токсичные химические соединения, которые вдыхаются курильщиком и вызывают крайне высокую зависимость и негативные последствия. Особенно опасны электронные сигареты для детей и подростков. Распространяемая реклама этих продуктов вводит в заблуждение ложными заявлениями об отсутствии вреда для здоровья, как средства, способствующего отказу от курения.

Употребление табака является наиболее предотвратимой причиной болезней и смерти. Помимо ущерба здоровью, употребление табака несёт огромные экономические затраты на здравоохранение, потерю производительности, ущерб от пожаров и экологический вред. Стратегии Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака направлены на сокращение употребления табака и связанные с ним заболевания. Положения, изложенные в конвенции, включают в себя:

- повышение налогообложения на табачные изделия;
- запрет курения в общественных местах;
- ограничение рекламы табачных изделий;
- запрет продажи несовершеннолетним;
- предупреждение населения об опасности употребления табака;
- помощь потребителям табака в отказе от курения;
- предложение альтернативных вариантов заработка производителям табака.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 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.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. 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, восстанавливается сердечный ритм;
 - через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца.

Одна треть курильщиков в Беларуси хочет бросить курить. Около 90% взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение самостоятельно. К сожалению, большинство попыток бросить курить заканчивается неудачно. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило в течение ближайших трех месяцев. Однако с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает.

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, медленный, поэтапный.

Первый способ вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносимы.

Второй способ чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет.

Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроив себя на этот решительный шаг. Лучше всего наметить для себя конкретную дату (недели через 2-3). Скажите знакомым, что бросаете курить. Они постараются помочь.

При постепенном отказе от курения успешно используется система самоограничений:

1. Не курите натошак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.

2. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

3. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.

4. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

5. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

6. Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты.

7. Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождались курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).

8. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.

9. Не носите с собой зажигалку или спички.

10. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.

11. Перестаньте глубоко затягиваться.

12. Выкуривайте сигарету только до половины.

13. Покурили – уберите пепельницу, а пачку отнесите в другую комнату.
14. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.
15. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.
16. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.
17. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.
18. Перестаньте курить на работе.
19. Перестаньте курить в квартире.
20. Не курите на улице.
21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).
22. Если водите машину, закуривайте лишь по приезде на место.
23. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не просите.
24. Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.
25. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна (говорите себе: «Я достаточно силен, чтобы подождать с курением 10 минут»). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

Первые дни без сигарет самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить);

не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда;

в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пить соки;

каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

поддерживать высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно сменив при этом привычную (рабочую, домашнюю) обстановку, а отказавшись от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете. Одна единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия.

При желании закурить можно использовать черемуху: возьмите веточку, освободите от листьев, дайте немного подсохнуть, порежьте кусочками до 1,5 см, сложите в спичечный коробок и положите в карман.

При желании закурить положите в рот приготовленную палочку и пожуйте «до мочала» – желание выкурить сигарету исчезнет.

После 3-х неуспешных самостоятельных попыток прекратить курение,

рекомендуется обратиться за психотерапевтическим и лекарственным лечением зависимости от никотина к врачам-специалистам (врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт).

Основной целью профилактики вредного влияния курения на организм является полный отказ от курения.

Профилактика табакокурения в нашей стране осуществляется:

- с привлечением представителей организаций здравоохранения, учреждений образования, культуры, спорта и туризма, правоохранительных органов, общественных организаций;
- путем проведения дней открытой информации;
- путем консультирования населения в учреждениях здравоохранения, образования и на предприятиях, органами СМИ.

Осуществление жёсткой борьбы против табака влияет на общественное мнение. Мониторинг проблемы курения имеет решающее значение для информирования населения. Ключевым императивом является защита детей от негативного воздействия пассивного курения. Осуществляется денормализация употребления табака за счёт повышения его социальной неприемлимости. Меры, предпринятые в рамках борьбы против курения, Республикой Беларусь:

- требования к упаковке табачных и никотинсодержащих изделий;
- запрет рекламы и спонсорства табачными производителями массовых развлекательных мероприятий;
- ограничение продажи, в том числе через торговые автоматы, а также публичной демонстрации табачных изделий;
- создание свободных от табачного дыма площадок на открытом воздухе (школьные территории, спортивные стадионы, парки, пляжи);
- просвещение семей о возможностях уменьшения загрязнения воздуха внутри помещений, связанного с курением, которое подвергает детей риску;
- защита политики общественного здравоохранения от коммерческих и других интересов табачной промышленности;
- принятие ценовых и налоговых мер по сокращению спроса на табак;
- регулирование состава табачных изделий;
- оказание помощи людям в предупреждении их привыкания к табаку;
- контроль незаконной торговли табачными изделиями;
- запрет на продажу табачных изделий несовершеннолетним.

Перечисленные меры дают свои результаты, и в последние годы наблюдается устойчивая динамика снижения потребления табака. Однако очень многое зависит от каждого конкретного человека, его стремлении к здоровью и отказу от вредных привычек, в том числе – потребления табачных и никотинсодержащих изделий.

Информационные ресурсы:

<https://rcheph.by/news/antitabachnaya-aktsiya.html>