



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 **18 ноября 2021 года Единого дня здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний»** Министерством здравоохранения Республики Беларусь инициируется проведение в период с **18 по 25 ноября 2021 года республиканской антитабачной информационно-образовательной акция.**

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 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.

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.

Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. 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.

Курение наносит существенный вред здоровью курильщика. К сожалению, далеко не все понимают, что 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, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей. Поэтому особое значение имеет ограничение курения в организациях общественного питания и других общественных местах.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к его потреблению. НИКОТИН – алкалоид, содержащийся в табаке (до 2%) и некоторых других растениях. При курении табак всасывается в организм. Сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм. В состав табачного дыма, кроме никотина, входят несколько десятков токсических и канцерогенных веществ. Некоторые из них содержатся в табачном листе, другие образуются при его обработке и горении. Большинство канцерогенных и мутагенных веществ содержатся

в твердой фракции табачного дыма (смоле), которая задерживается фильтром. Содержание смолы и никотина в табачном дыме может быть различным и зависит от типа сигарет, фильтра, сорта табака и его обработки, качества сигаретной бумаги. В большинстве стран введены нормативы на содержание никотина и смолы. Для смолы эти нормативы варьируют от 10-15 мг/сиг, а для никотина – 1-1,3 мг/сиг.

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, 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.

По сведениям Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире курят более половины мужчин и четверти женщин. Особенно высокий процент курильщиков характерен для экономически развитых стран. В Республике Беларусь число курящих составляет около 31%.

Всё, что нужно знать о кальяне

Кальян - трубка с водяным фильтром и длинным гибким чубуком, традиционно очень популярен в арабском мире и некоторых других мусульманских странах.

В кальяне используется специальный табак (обычно ароматизированный), а вместо воды как охладителя нередко используют разнообразные безалкогольные и спиртные напитки. В последнее время к данной смеси добавляют различные фрукты и ягоды (яблоки, клубника и др).

Физиология курения кальяна:

□ Одна порция кальяна равна 100 выкуренным сигаретам;

□ В среднем одна сессия кальяна длится от 15 до 90 минут;

□ За один вдох курильщик вдыхает объем никотина равный 2-12 сигарет, то за одну сессию кальяна в организм поступает количество никотина равное выкуриванию одной пачки;

□ Угли кальяна, раскаляясь до 600-650 градусов, молниеносно поставляют в мозг курильщика углекислый газ, который приводит к острейшему кислородному голоданию, что повреждает клетки мозга, сердца, печени и почек;

□ Поскольку температура вдоха при курении кальяна ниже, чем при курении сигарет ввиду прохождения дыма через жидкость колбы, кальянному курильщику приходится вдыхать дым более глубоко, с усилием. В результате

химические вещества глубоко проникают в клетки и травмируют слизистую и эпителий ротовой полости, дыхательного тракта и легких.

Что в кальяне?

□ В Саудовской Аравии при исследовании различных коммерческих видов табака для кальяна обнаружили высокий уровень *никотина* (в 10 раз выше, чем в сигаретах), что повышает общий никотин в плазме крови на 20%. **Эти данные полностью опровергли о миф о существовании безникотинового табака для кальяна.**

□ Дым кальяна содержит столько же *углекислого газа, дегтя и тяжелых металлов*, что и обычные сигареты. Содержание *бериллия, хрома, кобальта и никеля* в дыме кальяна во много раз превосходит содержание этих вредных веществ в сигаретном дыме.

□ При прохождении дыма через воду *уменьшается* количество *никотина, фенола, бензопирена* и других вредных веществ и смол. Однако их количество только сокращается, а не отсутствуют полностью, поэтому вред организму всё равно наносится немалый.

□ В организме курильщиков кальяна уровень *монооксида углерода* повышен. А именно этот газ способствует увеличению сердечных сокращений и даёт эффект слабого опьянения при курении кальяна.

□ Более того, при курении кальяна обычно используется *фольга*, которая при нагревании от угля производит канцерогенные *алюминиевые пары*, которые очень вредны.

Последствия для организма.

Вследствие высокой токсичности у кальянных курильщиков возрастает риск возникновения:

- рака легкого в 2 раза,
- сердечно сосудистых заболеваний в 2,2 раза,
- респираторных заболеваний и ринитов в 2,3 раза,
- альвеолита в 3,7 раза,
- мужского бесплодия в 2,5 раза,
- остеопороза и патологий ротовой полости в 3-5 раз,
- доказана связь употребления кальяна с раком гортани и носоглотки, мочевого пузыря, а также с инфекционными заболеваниями – гепатитом С и туберкулезом.

Заболевания дыхательных путей:

- Ожоги ротовой полости и дыхательных путей;
- Хроническая обструктивная болезнь легких;
- В бронхо-альвеолярных путях кальянных курильщиков значительно повышен общий уровень протеина, альбумина и глобулина, что свидетельствует о серозном воспалении;

□ Также отмечена повышенная активность макрофагов в бронхиальном дереве и высокое количество нейтрофилов у курильщиков кальяна, чем у курильщиков сигарет и некурящих, что свидетельствует о деструктивных изменениях легочной ткани;

□ Традиция курить кальян одной большой компанией, в которой может оказаться кашляющий человек, создает высочайший риск заражения туберкулезом. Теплая мокрая среда колбы кальяна является идеальной средой для размножения палочки Коха и заражения туберкулезом.

Онкологические заболевания:

Вследствие высокой токсичности у кальянных курильщиков возрастает риск возникновения рака легкого, рака ротовой полости, рака гортани и желудка, мочевого пузыря, рака кожи.

Иммунная система и инфекции:

□ Доказан риск снижения иммунитета у курильщиков кальяна, который объясняется традицией совместного курения кальяна;

Кальян и ротовая полость:

□ Курение кальяна также может привести к различным инфекционным заболеваниям: герпесу, гепатиту, что влечет за собой курение кальяна в больших компаниях без индивидуальных мундштуков;

□ При курении кальяна риск развития остеопороза и патологий ротовой полости (гингивит, язвы, кровоизлияния, пародонтоз) возрастает в 3-5 раз.

Зависимость:

□ Всякий табак содержит яд, вызывающий зависимость — никотин, который является одним из регуляторов количества потребления табака;

□ Заядлый курильщик кальяна объясняет, что он не может не курить кальян более двух дней. Этот срок связан с котонином (cotinine), полураспад которого колеблется между 15 и 20 часами, что свидетельствует о наличии зависимости;

Пассивное курение:

□ Апноэ (временная остановка дыхания) и олигопноэ (резкое уменьшение частоты и глубины дыхания) ярко выражено у младенцев, чья мать курила кальян в первом триместре беременности;

□ Выраженное снижение функции легких у пассивных взрослых курильщиков;

□ Провоцирует приступ астмы у детей. Курение во время беременности ассоциировано с ранним началом астмы, аллергическим проявлением и высоким уровнем серо – иммуноглобулина E.

Всё, что нужно знать про сигареты

Сигарета – это далеко не безобидная игрушка, состоящая из листьев табака и бумаги. При ее горении выделяется свыше 4 тысяч опасных химических веществ. Именно они и наносят основной вред организму при курении.

Вместе с дымом от сигареты вы вдыхаете:

□ **Смолы** – смесь твердых частиц, канцерогенны и оседают в легких;

□ **Оксид углерода**, или угарный газ (если вдыхать его в больших количествах, то это неизбежно приведет к удушью и смерти);

□ **Никотин** — самый опасный компонент сигареты, поскольку именно он вызывает привыкание. Учащает сердцебиение и дыхание, токсичен;

□ **Аммиак** — токсичный газ, приводит к отеку легких и поражает центральную нервную систему;

□ **Метанол** — очень токсичен, что приводит к поражению нервной системы;

□ **Кадмий** — токсичный яд, который накапливается в организме курильщика, вызывая необратимые пагубные процессы;

□ **Мышьяк** — оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую систему, провоцирует развитие раковых опухолей;

□ **Бензол** — вызывает лейкоз и другие формы рака;

□ **Полоний** — оказывает радиационное воздействие на организм изнутри;

□ **Формальдегид** — токсичное химическое вещество. Вызывает заболевания легких и дыхательных путей;

□ **Метан** — газ, который не имеет выраженного запаха, токсичен и поражает нервную систему человека, оказывает наркотическое воздействие на организм человека;

□ **Бутан** — на фоне вдыхания большого количества газа начинается сердечная аритмия и происходит удушье;

□ **Другие вещества** — вдыхаемые с табачным дымом вредные соединения через кровеносную систему проходят по всему организму человека, нанося серьезный ущерб внутренним органам.

Какой вред от курения сигарет

При продолжительном воздействии никотина страдают все внутренние органы и системы человека, поскольку кровь курящего человека насыщена не кислородом, а ядовитыми веществами. Подобные патологические состояния вызывают развитие **сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза**. Но на этом все проблемы со здоровьем не заканчиваются.

Для мужчин

- Снижение эректильной функции;
- Аденома простаты;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Злокачественные опухоли;
- Разрушение эмали зубов и их постепенное пожелтение;
- Заболевания дыхательной системы (хронический кашель, хронический бронхит, пневмония, туберкулез, рак легких);
- Обострение заболеваний нервной системы;
- Ухудшение структуры и внешнего вида кожных покровов;
- Снижение слуха и остроты зрения, прогрессирующая стадия дистрофии сетчатки глаза;
- Гипоксия — кислородное голодание тканей.

Для женщин

- Вероятность развития бесплодия;
- Выкидыш на ранних сроках беременности;
- Преобразования структуры зубов, волос и ногтей;

Под воздействием никотина нарушается перистальтика, сосуды желудка патологически сужаются;

Психические расстройства, которые склонны к рецидивам, глубокая депрессия;

Заболевания дыхательной системы (хронический кашель, хронический бронхит, пневмония, туберкулез, рак легких), преобразуется тембр голоса;

Заболевания сердечно-сосудистой системы;

Ускоряются процессы старения;

Повышается вероятность инсульта сосудов головного мозга и риск инфаркта миокарда

Для организма ребенка

Развитие ожирения, увеличение массы тела и нарушение обмена веществ;

Ухудшение психического и физического состояния подростка;

Образование и развитие злокачественных новообразований и не только в органах дыхательной системы;

Заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания;

Тормозятся психомоторные функции и интеллектуальные способности.

Хронические заболевания с непредвиденным исходом:

Пневмония;

Бесплодие;

Обширные патологии в развитии или дисфункция органов желудочно-кишечного тракта;

Врожденные отклонения в развитии ребенка;

Тромбоэмболия легких;

Фригидность и импотенция;

Облитерирующий эндартериит;

Инфаркт миокарда;

Атеросклероз сосудов;

Злокачественные новообразования легких;

Эмфизема легких;

Хронический бронхит.

Курение сказывается на психическом и физическом состоянии;

Развитию злокачественных новообразований не только в органах дыхательной системы;

Вред курения для окружающих

Если вы **пассивный курильщик**, то вам следует опасаться следующих состояний и явлений:

Низкая работоспособность;

Приступы удушья и кашля;

Першение и сухость в горле;

Раздражение глаз и их покраснение;

Депрессивное состояние;

- Сниженная способность к деторождению;
- Высокий риск самопроизвольного выкидыша.

Статистика распространенности курения в Беларуси.

По данным исследования «Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний (далее – НИЗ) в Республике Беларусь» (STEPS 2016 – 2017) в Беларуси курит почти треть населения (**29,6%**). Выявлена значительная разница по распространенности табакокурения в зависимости от пола: почти половина мужчин (**48,4%**) и **12,6%** женщин являются курильщиками и тем самым подвергают себя высокому риску развития НИЗ. **Число курящих больше среди сельских жителей** за счет курящих сельских мужчин (**54,1%**) по сравнению с городскими (**43,3%**), в то время как доля курящих женщин на селе практически равна доле курящих городских жительниц.

Девять из 10 курильщиков (**91,5%**) курят ежедневно. Доля ежедневных курильщиков среди курящих мужчин (**94,4%**) выше, чем среди курящих женщин (**81,5%**).

Фабричные сигареты являются преобладающими табачными изделиями, употребляемыми курильщиками (**99,4%**). Среди респондентов, которые ответили, что курят ежедневно, мужчины выкуривают больше сигарет (**16 штук**), чем женщины (**10,3 сигареты**).

Почти каждый пятый не курящий респондент подвергается воздействию табачного дыма дома (18,8%) или на рабочем месте (14,9%), причем мужчины в большей степени подвержены действию пассивного курения на рабочем месте (**18,9% дома и 22,5% на работе**), чем женщины (**18,8% дома и 8,5% на работе**), что значительно увеличивает риск развития НИЗ среди подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Электронные сигареты используют 1,1% респондентов, не употребляющих другие табачные изделия. Среди курящих респондентов электронными сигаретами пользуются **3,8%**, однако уровень их потребления достигает **10,7%** среди молодых курильщиков (мужчины, 18-29 лет).

Средний возраст начала курения в общей выборке респондентов составил **17,5 года** (**16,9 года у мужчин и 19,9 года у женщин**)

Каждый третий курильщик (32,7%) пытался бросить курить в течение последних 12 месяцев. Имеется определенный потенциал оказания поддержки пациентам, желающим бросить курить. Из числа курильщиков **совет бросить курить от врача или другого медицинского работника получили 63,6%** респондентов; мужчины, получившие такой совет, составили **64,5%**, женщины – **60,4%**. Совет бросить курить чаще получали респонденты в возрасте **60-69 лет (76,2%)**, как мужчины (**75,7%**), так и женщины (**79,2%**). Каждый второй курильщик получил такой совет в возрасте **18-29 лет (54,7%)**.

Информационные ресурсы:

<https://rceph.by/news/18-25-noyabrya-2021-respublikanskaya-informatsionno-obrazovatel'naya-aktsiya-po-profilaktike-tabakoku.html>