**31 мая 2013 года – Всемирный день без табака.**

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РСО-Алания»**

**Отдел гигиенического воспитания и обучения**

**31 мая 2013 года – Всемирный день без табака.**

 Мы живём в человеческом обществе, а это значит, что каждый из нас, являясь личностью, имеет свои предпочтения, наклонности, привычки. И, очень часто эти привычки создают неудобства, а иногда и наносят вред здоровью окружающих. К таким вредным привычкам относится курение.

Курят наши соседи, родственники, коллеги по работе, водители в    общественном транспорте.

Абсолютно всем известно, что курение – это привычка, отрицательно влияющая на здоровье человека. Как правило, заядлый курильщик считает, что это вредное пристрастие является его личным делом, совершенно забывая об окружающих людях. Табачный дым не только вдыхается курильщиком, он также поступает в окружающий воздух.

Многочисленные исследования показывают, что вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха, или пассивное курение, способствует развитию у некурящих людей таких же заболеваний, которые свойственны курильщикам. В последнее время все чаще принимаются такие меры административного характера, как запрет на курение в общественных местах, чтобы значительно уменьшить на некурящих людей влияние пассивного курения.

В задымленных помещениях концентрация вредных веществ в воздухе может увеличиться в 6 раз, также весьма значительно загрязнение курильщиками окружающей среды. Зажженная сигарета – это источник основного и дополнительного потока дыма, содержащего огромное количество высококанцерогенных веществ. К таким химическим токсичным соединениям относятся: окись углерода, фенол, ацетон, аммиак, цианистый водород, окись азота, радиоактивный полоний и другие. Вообще, обугленная часть сигареты, папиросы или трубки выделяет в окружающий воздух до пятисот газообразных компонентов. Некурящий человек, находясь в одном, вдобавок плохо проветриваемом помещении с активным курильщиком, вдыхает дозу вредных составных частей табачного дыма, равносильную выкуриванию половины сигареты, поэтому влияние пассивного курения на таких людей, несомненно, высоко.

Медицинские исследования показывают, что пассивные курильщики рискуют заболеть такими же заболеваниями, как и активные. Это всем известные болезни сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, рак легких. Во время «принудительного» курения при вдыхании табачного дыма глубоко в легких оседают радиоактивные частицы, которые затем разносятся кровью по всему организму, оседая в костном мозге, тканях печени, поджелудочной железы, лимфатических узлах. При высоком загрязнении помещения токсичными продуктами табачного дыма особенно чувствительны к раздражению слизистые оболочки глаз и носа, замечены негативные изменения психомоторных функций, ослабление внимания, концентрации. Влияние пассивного курения сказывается на окружающих людях в появлении у них состояния возбуждения и раздражительности.



Наиболее часто страдают различными заболеваниями дети, живущие в прокуренных помещениях. Дети – настоящие молчаливые жертвы пассивного курения. У детей, живущих с курящими родителями, вдвое чаще наблюдаются респираторные заболевания, воспаления легких, ночной кашель, бронхиты. Табачный дым значительно влияет на обмен веществ маленького организма, разрушает многие полезные вещества и витамины, необходимые ребенку в период роста. В дальнейшем это может привести к пониженной способности усвоения школьных знаний, плохому физическому развитию, требующему выносливости и напряжения. Исследования немецких ученых доказали негативное влияние пассивного курения на часто появляющееся в последнее время такое заболевание, как детская астма. Кроме того, никотин и другие частицы табачного дыма чрезвычайно способствуют появлению у детей различных аллергических заболеваний.

Исключительно негативно сказывается пассивное курение на организме женщин. Доказано, что женщины, вынужденные вдыхать табачный дым на работе или дома, в 2,5 раза чаще подвержены развитию рака молочной железы. А постоянно находящаяся в прокуренном помещении беременная женщина обрекает будущего ребенка на ненормальное развитие. Ядовитые вещества, входящие в состав табачного дыма, через плаценту попадают в кровь плода, отравляют его и нарушают физиологические функции.

Наконец, влияние пассивного курения на сердечно-сосудистую систему известно абсолютно всем. Коронарное заболевание сердца – настоящий «убийца» среди болезней, вызываемых «принудительным» курением. Опасные вещества, находящиеся во вторичном табачном дыме, в виде газа глубже проходят в легкие, поэтому организму значительно труднее избавиться от них.



Ежегодно 31 мая ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака. Употребление табака является отдельной самой значительной предотвратимой причиной смерти во всем мире и в настоящее время приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире.

**Тема Всемирного дня без табака 2013 года — запрет на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табачных компаний.**

Согласно требованиям Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ), каждая Сторона этого договора в течение пяти лет после вступления в силу Конвенции для данной Стороны должна ввести полный запрет на всю рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табака. Фактические данные свидетельствуют о том, что полный запрет на рекламу приводит к уменьшению числа людей, начинающих и продолжающих курить. Статистика говорит о том, что запрет на рекламу и спонсорство табака является одним из самых эффективных по стоимости способов снижения спроса на табак и, следовательно, одним из «самых выгодных» способов борьбы против табака.

Глобальная табачная эпидемия ежегодно приводит к смерти около шести миллионов человек, более 600 000 из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма. При отсутствии действий к 2030 году эпидемия будет ежегодно приводить к смерти более восьми миллионов человек. Более 80% из этих предотвратимых случаев смерти будут происходить среди людей, живущих в странах с низким и средним уровнем дохода.

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.

Целями кампании 2013 года являются следующие:

* побудить страны к осуществлению Статьи 13 Рамочной Конвенции по борьбе против табака  ВОЗ и ее Руководящих принципов с целью введения полного запрета на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табака с тем, чтобы уменьшить число людей, начинающих и продолжающих употреблять табак; и
* активизировать местные, национальные и международные усилия по противодействию усилиям табачной промышленности, направленным на подрыв борьбы против табака, и, в частности, попыткам промышленности задержать или воспрепятствовать введению полного запрета на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табачных компаний.



Госдума РФ приняла в третьем, окончательном чтении антитабачный закон. Уже с лета нельзя будет курить в общественных зданиях, подъездах, на детских площадках, запретят рекламировать сигареты и выставлять их на витрины.

За принятие документа проголосовал 441 депутат, один против. С 1 июля 2013 года, после того как законопроект будет поддержан Советом Федерации, подписан президентом и вступит в силу, будут запрещены курительные комнаты в государственных и муниципальных учреждениях, в детских, медицинских, спортивных и религиозных учреждениях. А с 1 июля следующего года исчезнут курительные комнаты на вокзалах и аэропортах. Но при этом будут созданы специальные места для курения на расстоянии не менее 15 метров от этих объектов транспортной инфраструктуры. А полный запрет в кафе и ресторанах будет введен с 1 июля следующего года.

Согласно законопроекту, табачным компаниям запретят проводить лотереи и спонсировать фестивали, а их переписка с органами власти будет публиковаться. Сигареты снимут с витрин – на кассах предлагается выставлять лишь прейскурант на табачную продукцию.



Документ сохраняет запрет на продажу сигарет несовершеннолетним и на рекламу табака, а также предусматривает увеличение акцизов на табачную продукцию и установление минимальных розничных цен на сигареты. Законопроект вводит полный запрет на курение внутри помещений, в том числе в поездах, на вокзалах, на рабочих местах и в подъездах.

Согласно документу, января 2015 года продавать табачную продукцию и изделия можно будет только на стационарных торговых точках площадью выше 50 квадратных метров в городах и выше 25 квадратных метров в сельских населенных пунктах. Развозная торговля табаком будет возможна только в том случае, когда в населенном пункте не будет стационарного магазина.

Документ разработан Министерством здравоохранения и социального развития с учетом положений рамочной конвенции Всемирной организации здравоохранения по борьбе против табака и согласован с другими министерствами.

По данным Минздрава, ежегодно из-за проблем со здоровьем, связанных с курением, в России умирает около 300 тысяч человек, а государство таким образом теряет 1,5 триллиона рублей.

**Памятка для родителей**

* Родители должны первыми освободиться от курения.
* Родители должны помочь ребенку отвлечься от привычки курить. Как? (Игры, отдых на свежем воздухе, прогулки, беседы – все это способствует отказу от курения).
* Не назидать, а поддерживать своих детей, утверждать, что все получится, если человек чего-то хочет добиться.
* Не бояться компании своего ребенка, а помогать и его друзьям бороться с соблазном курения.

**Памятка курящему человеку**

 Вы – человек, который может наградить себя не только курением. Лучше пару раз глубоко вдохнуть и прогуляться пешком. Последствия дадут больший эффект.

Вам нужно занять руки. Возьмите карандаш в руки и напишите письмо другу или разгадайте кроссворд.

Курение вас настраивает на деятельность. Но это ложь самому себе. Чем больше вы курите, тем больше вы усложняете свою деятельность.

Вы используете сигареты, когда волнуетесь. Попытайтесь просто вовремя решать конфликтные ситуации, и не нужно будет курить, оттягивая их решение.

Для того чтобы принять важное решение, его нужно всесторонне обдумать, а курение отвлекает и не дает возможности сосредоточиться на проблеме.

Вы курите без разбору, не замечая количество и качество выкуренных сигарет. Каждый раз, когда вы берете сигарету, задавайте себе вопрос: а хочу ли я курить? Вы будете удивлены, как часто вы этого не хотите.

**Советы тем, кто решил бросить курить:**

1. Ведите счет выкуренных за день сигарет, ежедневно уменьшая их количество.
2. Затягивайтесь менее часто и как можно менее глубоко.
3. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
4. Не курите, когда курить не хочется.
5. Откладывайте на 1 час время первой выкуренной сигареты.
6. Не курите на голодный желудок, «на ходу» и после физической нагрузки.
7. Не докуривайте сигарету на1/3. Смените марку сигарет на менее любимую.
8. Не покупайте сигареты «впрок» и не держите их на видном месте.
9. Замените сигарету на семечки, леденцы и т.д.
10. Избегайте общества курящих людей.
11. Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
12. Устраивайте перерывы в курении (не курю до понедельника, до конца месяца, до Нового года и т.д.).
13. Выберите день, когда вы полностью бросите курить!



                                            Бросайте сигарету, и будьте здоровы!