**Всемирный день без табака**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата в 2019 году:** |  | **31 мая, пятница** |

Жизнь человека зачастую сопровождается вредными привычками, среди которых - курение. Оно вызывает зависимость, влияя на обменные процессы в организме, наносит непоправимый вред здоровью. Существуют врачи-наркологи, ведущие борьбу с пагубными увлечениями. Медицинские методы лечения дополняются пропагандистскими. С подобной целью создан международный день.



Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая. Он не является общегосударственным выходным в России, однако страна поддерживает акции, связанные с датой, учреждён Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году.

Во многих государствах мира в третий четверг ноября отмечается Международный день отказа от курения.

В мероприятиях принимают участие все, кто имеет отношение к борьбе с курением. В их числе - наркологи, активисты общественных движений, люди, бросившие вредную привычку и намеревающиеся это сделать.

**История и традиции**

Традиция подразумевает проведение просветительских акций: публичных лекций, трансляцию программ на телевидении и радиостанциях. Главным посылом, сопровождающим событие, является отказ от курения. Для этого необходимо воздержаться от сигарет на некоторое время.

На Западе снимаются ролики, в которых видные деятели культуры, искусства, звёзды шоу-бизнеса делятся собственным опытом противостояния привычке. Звучат призывы последовать их примеру. В многолюдных местах крупных городов раздаются листовки, брошюры, объясняющие пагубное влияние дыма.

Просветительская работа ведётся по отношению ко всем слоям населения. Публикуются данные исследований, свидетельствующие о колоссальном и необратимом ущербе для здоровья человека. Он касается функционирования всех органов, в первую очередь дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Более 50 лет назад стало известно, что в листьях всех сортов табака содержатся радиоактивные изотопы. Информация долгое время скрывалась. Таким образом, курильщик получает не только большие дозы веществ, содержащихся в продуктах горения, но и значительное облучение. Оно является ещё одним канцерогенным фактором.

Некоторые крупные производители по своей инициативе вовлекаются в мероприятия. Один из американских брендов выпустил изделие, содержащее в фильтре семена растений. Такой окурок, попав в землю, прорастает. Он сделан из экологически чистых материалов. По сравнению с обычным фильтром, который разлагается в почве через 10-15 лет, такой фильтр способен разложиться спустя несколько недель.

Всемирный день без табака 2019 сопровождается конференциями, семинарами. Принимают участие в них представители медицины, общественных, правительственных организаций, благотворительных фондов. Выступающие с докладами рассказывают об успехах и проблемах сферы, выдвигают предложения по совершенствованию законодательства государств

## Табак и здоровье легких

Каждый год 31мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и ее партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Ежегодная кампания служит поводом для широкого информирования о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения, а также содействия сокращению употребления табака в любой форме.

**Тема Всемирного дня без табака 2019г.: «табак и здоровье легких».** Кампания призвана повысить осведомленность о:

* пагубных последствиях употребления табака для легких человека, от рака до хронических респираторных заболеваний;
* важнейшей роли легких для здоровья и благополучия каждого человека.

Еще одна задача кампании — призвать заинтересованные стороны из различных секторов к практическим действиям, убедить их в необходимости эффективных мер по сокращению употребления табака и привлечь к борьбе за победу над табаком.

### Как табак угрожает здоровью легких людей по всему миру

Особое внимание во Всемирный день без табака 2019г. будет уделено многообразию негативных последствий воздействия табака для здоровья человека во всем мире.

К ним относятся:

**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. Отказ от курения может снизить риск заболевания раком легких: через 10лет после прекращения курения риск развития рака легких сокращается примерно в половину по сравнению с риском для курильщика.

**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. Скорейшее прекращение курения — наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

**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 165000 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 7000 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.

### Цели кампании по случаю Всемирного дня без табака 2019 года

Наиболее действенной мерой по улучшению состояния легких является сокращение потребления табака и вдыхания вторичного табачного дыма. Однако в некоторых странах широкие слои населения, и особенно курильщики, мало знают о последствиях курения табака и пассивного курения для здоровья легких человека. Несмотря на убедительные доказательства того, что табак наносит вред здоровью легких, потенциальная эффективность мер против табака в плане улучшения здоровья легких до сих пор недооценивается.

Кампания по случаю Всемирного дня без табака 2019г. призвана повысить осведомленность в следующих вопросах:

* риски, связанные с курением табака и воздействием вторичного табачного дыма;
* информация о конкретных опасностях табакокурения для здоровья легких;
* глобальные масштабы смертности и заболеваемости от болезней легких, вызванных табаком, включая хронические респираторные заболевания и рак легких;
* новые фактические данные о связи между курением табака и смертностью от туберкулеза;
* последствия воздействия вторичного дыма для здоровья легких людей различного возраста;
* важная роль здоровья легких для достижения общего здоровья и благополучия;
* возможные действия и меры, которые могут быть приняты ключевыми сторонами, включая общественность и государственные органы, для уменьшения связанных с табаком рисков для здоровья легких.

**Призыв к действиям**

Здоровье легких не обеспечивается исключительно отсутствием заболеваний, и табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире.

Для достижения Цели устойчивого развития (ЦУР), предусматривающей сокращение преждевременной смертности от НИЗ на одну треть к 2030 г., борьба против табака должна стать приоритетом для правительств и населения во всем мире. На сегодняшний день выполнение этой задачи в срок находится под вопросом.

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

Всемирный день без табака (World No Tobacco Day) был внедрен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1987 году и отмечается ежегодно 31 мая. Акция направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии.

Сегодня табак является единственным разрешенным для продажи продуктом. Согласно статистике ВОЗ табакокурение является причиной 7 000 000 случаев смерти ежегодно. Более 80% курящих живет в странах с низким и средним уровнем дохода. И именно эти люди наиболее подвержены заболеваниям, связанным с табаком и смертностью.

Известно, что не менее вредным является **пассивное курение**. Вдыхание дыма, который заполняет рестораны, офисы и другие закрытые помещения не менее опасно. В табачном дыме содержатся около 7000 химических веществ, из которых около 250 вредные, а 70 представляют собой чистые канцерогены.

**Безопасного уровня табачного дыма не существует**.

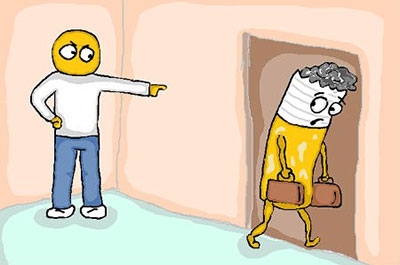
Необходимо помнить, что:

* Как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких;
* Табачный дым может являться причиной внезапной смерти новорожденных. Курение во время беременности может приводить к рождению детей раньше срока, с низкой массой тела, а также аномалиями развития;



















Для использования в работе по борьбе с курением

***Анкета «Курение и подросток»***

1. *Твой пол.*

* Мужской;
* Женский.

1. *Как ты учишься?*

* Отлично;
* Хорошо;
* Удовлетворительно;
* Неудовлетворительно.

1. *Курят ли твои родные?*

* Да;
* Нет.

1. *Куришь ли ты?*

* Да;
* Нет.

1. *С какого возраста ты куришь?*

* Начал(-ла) курить до 7 лет;
* С 8-10 лет;
* С 11-12 лет;
* С 13-15 лет.

1. *Отметь мотивы, по которым, на твой взгляд, чаще всего начинают курить подростки?*

* От нечего делать;
* За компанию;
* Успокаивает;
* Для снятия напряжения;
* Поднимает настроение;
* Баловство;
* Модно;
* Любопытно;
* Хочется быть взрослым;
* Помогает похудеть;
* Просто так;
* Другое (*укажи).*

1. *На какие органы и системы действует курение?*

* На дыхательную систему;
* Сердечно-сосудистую систему;
* Пищеварительную;
* На органы чувств;
* На нервную систему;
* На репродуктивную систему;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Знаешь ли ты, что такое пассивное курение?*

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Влияет ли пассивное курение на окружающих людей7*

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Совместимы ли спорт и курение?*

* Да;
* Нет;
* Затрудняюсь ответить.

1. *Какие меры ты мог(-ла) предложить для предупреждения курения?*

* Запретить продажу сигарет лицам до 21 года;
* Запретить рекламу сигарет;
* Ввести большие штрафы за курение в общественных местах;
* В СМИ как можно больше говорить о вреде курения;

Твои предложения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_