

## **31 мая Всемирный день без табака (World No Tobacco Day).**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No Tobacco Day). И ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить государства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Статистика сегодняшнего дня говорит о том, что в России в последнее десятилетие после подписания Россией Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе с табаком (в 2006 году) и принятия мер против табака распространенность курения – важнейшего фактора риска развития многих заболеваний несколько снижается. Как показали исследования, в частности масштабное исследование ЭССЕ, предпринятое в 12 регионах страны, при том, что сократилось число курящих мужчин, распространенность курения среди женщин растет. Тверская область в этом отношении является типичным регионом, и по данным диспансеризации взрослого населения, в нашем регионе курит практически каждый второй взрослый мужчина и каждая третья женщина. Расчеты показывают, что ежегодно от причин, связанных с курением, в Тверской области погибает более 4000 человек, что ставит проблему курения в число серьезных демографических проблем.

**Чем же опасно курение и насколько мы недооцениваем риски, связанным с ним?**

Многочисленные исследования, накопленный большой опыт, обобщенный в серьезных обзорах позволяет сделать вывод о том, что курение связано с риском возникновения и прогрессирования более 30 заболеваний. Не будет преувеличением сказать, что практически поражение всех органов и систем связано с этой зависимостью. Риск возникновения многих раковых заболеваний в несколько раз (до 17 раз) выше у курящих, а болезни сердца и сосудов в 2 и 4 раза чаще встречаются у курящих. В среднем, продолжительность жизни курильщиков на 14 лет меньше, чем у некурящих. Поэтому отказ от курения входит в стандарт лечения большого количества заболеваний.

**Для кого особенно опасно курение?**

Особенно опасно курение при сочетании с другими факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертензией, повышенным

уровнем холестерина крови, малоподвижным образом жизни, ожирением, обуславливая так называемый высокий сердечно-сосудистый риск. По данным медицинской статистики, более 40% мужчин трудоспособного возраста ввиду высокой распространенности именно курения имеют высокий и очень высокий риск смерти от инфаркта и инсульта в течение ближайших 10 лет. Отказ от курения именно у них приобретает особую актуальность. Данные последних исследований предоставили новые важные данные о том, что курение снижает эффективность многих жизненно необходимых препаратов – статинов, препаратов, улучшающих «текущие» свойства крови и других.

### **Каковы механизмы пагубного действия курения?**

Курение сигарет повышает жесткость сосудистой стенки, изменяет текучесть крови, сосудистый тонус, ухудшает капиллярный кровоток. Это и определяет поражение практически всех органов – сердца, мозга, почек. Смолы и другие вещества, содержащиеся в табачном дыме, изменяют защитные свойства слизи трахео-бронхиального дерева, что наряду с другими механизмами способствует хроническому воспалению и онкопатологии.

### **Только ли активное курение опасно для жизни и здоровья?**

Результаты, обобщенные в Докладе Генерального Хирурга США, посвященном 50-летию успеха борьбы с эпидемией табака (2014), представили убедительные данные о вреде так называемого вторичного или пассивного курения. Риски для здоровья у пассивных курильщиков, безусловно, не столь велики как у активных, но и не соответствуют таковым у людей, лишенных «удовольствия» вдыхать табачный дым. Это относится опять же ко многим болезням, но в большей степени проявляет себя у детей, страдающих респираторными болезнями, плода и новорожденного. Поэтому особую актуальность приобретает исполнение положений Федерального закона об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма. Он включает прежде всего, соблюдение запрета на курение в общественных местах.

### **Что представляет из себя табачная зависимость?**

По современным взглядам, табачная зависимость – это хроническое заболевание, протекающее с обострениями и ремиссиями, имеющее выраженный синдром абстиненции (отмены). В основе заболевания лежат 3 в равной степени важные вида зависимости: биологическая (связанная с перестройкой рецепторов мозга), поведенческая (обусловленная формированием стойкого условного рефлекса на закуривание) и социальная (связанная с социальным окружением и поведением). Поэтому лечение заболевания – табачной зависимости должно быть комплексным. Но, однако, это не означает, что лечение должно осуществляться узкими специалистами,

например, наркологами. Взаимодействие медика любой специальности и пациента – может и должно быть эффективным.

### **Какова выгода от отказа от табака и когда наступает эффект?**

Польза от отказа от табака проявляется довольно быстро. Положительные биологические сдвиги происходят уже через несколько дней после последней выкуренной сигареты. Однако эпидемиологические исследования показывают, что риск развития тяжелых заболеваний у бывших курильщиков приближается к таковому у некурящих лишь через несколько лет. Поэтому важным является как отказ от курения, при чём чем раньше, тем лучше, но и меры, направленные на ограждение от курения подростков и молодежи. Увы, вероятность закуривания у этой категории в семьях, где курят родители, во много раз выше.

### **Как бросить курить?**

Безусловно, это самый важный вопрос. И статистика показывает, что отказаться от курения хочет практически каждый курильщик. Почти все предпринимали одну или несколько попыток, у каждого десятого они были успешными, но лишь 3% курящих сумели остаться некурящими на срок более 3 лет (именно в течение такого срока в исследованиях «отслеживают» эту категорию людей). Многим удается отказаться от табака с 3-4 попытки; и каждую из них необходимо поддерживать и поощрять. Абсолютно доказанным является активное участие самого человека - осознание вреда от табака и выгоды от отказа от сигарет, осмысление своего «табачного» поведения, изменение стереотипа жизни и окружения. Однако для снижения биологической зависимости этого бывает недостаточно. Лицам особенно с большим стажем курения и большим количеством выкуриваемых сигарет требуется медикаментозная помощь. В настоящее время медицина располагает эффективными средствами с помощью при отказе от табака. Это никотинзаместительная терапия в различных видах и дозировках и варениклин (чампикс). Эти препараты могут назначать и контролировать прием медики любой специальности. У препаратов, безусловно, есть противопоказания и ряд нежелательных явлений, их прием и дозировка должны контролироваться. Однако при соблюдении правил приема эти препараты вместе с так называемой поведенческой терапией оказываются эффективными в 20-30% случаев. Эффективные советы по отказу от табака можно получить на качественных интернет-ресурсах, а также **по бесплатному телефонному номеру федеральной горячей линии по отказу от табака 8-800-200-0-200.**

**В День отказа от табака мы особенно поздравляем всех кто не курит! Мы рады за тех, кто имеет твердое намерение бросить курить! И мы желаем успеха тем, что уже стал на путь здоровья и долголетия! Будьте здоровы!**