

## Июнь – месяц отказа от табака

### Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Июнь – месяц отказа от табака, его слоган – «Лето без табачного дыма».**

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает Всемирный день без табака, что служит поводом для широкого информирования о вредных и смертельно-опасных последствиях употребления табака и пассивного курения, а также содействия сокращению употребления табака в любой форме.

Тема Всемирного дня без табака 2019 года – «Табак и здоровье легких».

Цели Всемирного дня без табака 2019 года:

1. Повысить осведомленность о пагубных последствиях употребления табака для легких от рака до хронических респираторных заболеваний и о важнейшей роли легких для здоровья и благополучия каждого человека;

2. Призвать заинтересованные стороны из различных секторов к практическим действиям, убедить их в необходимости эффективных мер по сокращению употребления табака и привлечь к борьбе с вредной привычкой.

Особое внимание во Всемирный день без табака будет уделено многообразию негативных последствий его воздействия на здоровье человека во всем мире.

Табакотурение является ведущей причиной развития рака легких, на его долю приходится более 2/3 случаев смерти от этой болезни в мире. Воздействие вторичного табачного дыма в домашней обстановке и на работе также повышает риск развития рака легких. Отказ от вредной привычки может снизить риск развития рака легких – через 10 лет после прекращения курения риск развития заболевания сокращается примерно наполовину по сравнению с риском для курильщика.

Курение табака является также 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 усугубляет астму, которая ограничивает активность человека и способствует утрате его трудоспособности. Скорейшее прекращение курения – наиболее эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и облегчить симптомы астмы.

Активная форма туберкулеза, осложненная пагубным воздействием табака на состояние легких, значительно повышает риск инвалидности и смерти от дыхательной недостаточности. Химические компоненты табачного дыма могут провоцировать латентное течение этой инфекции.

В мире от инфекций нижних дыхательных путей, вызванных пассивным курением, умирают 165000 детей, не достигших пятилетнего возраста. У младенцев, подвергшихся внутриутробному воздействию токсинов табака 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, которые значительно повышают риск развития ХОБЛ в старшем возрасте.

Табачный дым представляет собой крайне опасную форму загрязнения воздуха – в нем содержится более 7000 химических веществ, из которых 69 входят в число известных канцерогенов. Каким бы незаметным и лишенным неприятного запаха ни был табачный дым, он может задерживаться в воздухе в течение почти 5 часов, подвергая присутствующих риску развития рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения функции органов дыхания.

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

Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек. При отсутствии действий к 2030 году эта цифра вырастет до 8 миллионов человек. Ежегодно более 600 тысяч человек в мире, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма. В России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от дорожно-транспортных происшествий, употребления наркотиков или от СПИД. По статистике, в нашей стране курят около 40% населения.

В Ярославской области общая заболеваемость взрослого населения болезнями органов дыхания увеличилась в 2018 году до 243,6 случаев на 1000 населения (2017 год – 238,1 случая на 1000 населения) и занимает первое место в структуре общей заболеваемости. Рост числа случаев болезней органов дыхания можно объяснить, в том числе, и влиянием активного и пассивного курения на организм и недостаточной эффективностью профилактики пагубной привычки.

Смертность от болезней органов дыхания в Ярославской области в трудоспособном возрасте увеличилась с 18,7 случаев на 100000 населения в 2017 году до 20,4 случаев на 100000 населения в 2018 году.

Органами управления здравоохранения в Ярославской области активно реализуется план мероприятий по формированию здорового образа жизни у населения, в рамках которого созданы и оснащены центры здоровья и кабинеты медицинской профилактики в лечебных учреждениях, в том числе имеющих цель оказывать помощь по отказу от употребления табака. Специалистами областного центра медицинской профилактики проводится работа, направленная на информирование населения о вреде потребления табака. Среди различных групп населения в городах и районах области, организациях и учреждениях, в том числе среди учащихся средних и высших образовательных учреждений, проводятся антитабачные акции: «Куришь? Проверь свои легкие!» и «Скажи курению – нет!» с использованием инструментальных методов определения функционального состояния легких и наличия угарного газа в крови, а также интерактивная игра «Вредные привычки». В рамках акций проходит информационная кампания, призывающая отказаться от курения и обратиться за помощью к специалистам, демонстрируются видеоролики, предлагаются

информационные печатные материалы.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,  
главный внештатный специалист  
по профилактической работе

С. В. Гамаянова