

ПРЕСС-РЕЛИЗ

к республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь против табака» под девизом: «Пора отказаться от табака»

Республиканская информационно-образовательная антитабачная акция «Беларусь против табака» стартовала в Могилевской области с 17 мая по 06 июня 2021 года под девизом «Пора отказаться от табака». Кампания призвана повысить осведомленность населения о пагубных последствиях употребления табака для человека, от рака до хронических респираторных заболеваний.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время в мире от заболеваний, связанных с курением табака каждые 6 секунд умирает один человек, а ежегодно по этой причине умирают 5 миллионов человек. Употребление табака является второй причиной смерти на глобальном уровне, в настоящее время от этого умирает один из десяти взрослых во всем мире.

В настоящее время основное внимание медицины привлечено к борьбе с сердечно-сосудистыми и злокачественными заболеваниями, которых называют убийцами номер один и номер два. Во многих наиболее развитых странах мира, а также в СНГ, сегодня каждый второй-третий, из числа умерших, умер от болезней сердца и сосудов, и примерно каждый пятый – от злокачественных новообразований.

Тесная связь курения и рака прежде всего обусловлена образующимися при сгорании табака химическими веществами, получившими название канцерогенов. При курении их обнаружено свыше 1,5 десятков. Наиболее активные из них бензпирен, бензантрацен, а также трехокись мышьяка и радиоактивный полоний.

Подсчитано, что регулярное курение 10-20 сигарет в сутки отнимает 3 года жизни, 20-30 сигарет – 10 лет, а у злоупотребляющих курением и алкоголем – 15 и более лет.

Вместе с тем чрезвычайно важным представляется тот факт, что прекращение курения снижает риск заболевания раком легкого: уже через 5 лет частота такой заболеваемости начинает падать, а через 20 лет после прекращения приближается к таковой у некурящих.

Сегодня, по данным ВОЗ, респираторные болезни занимают целых 5 позиций в первом десятке ведущих причин смерти. ХОБЛ, ранее занимавшая четвертое место, теперь занимает третью позицию после ишемической болезни сердца и цереброваскулярных заболеваний, инфекции нижних дыхательных путей теперь на четвертом месте, рак легких на пятом, и туберкулез легких на десятом. Курение табака — главный фактор риска хронической обструктивной болезни легких. Результаты исследований показывают, что у большинства курящих развивается нарушение функции дыхания вследствие обструкции дыхательных путей, и что ХОБЛ,

соответствующая критериям Глобальной стратегии диагностики, лечения и профилактики ХОБЛ, в конечном итоге развивается у 50% потребителей табака.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать.

Курение – это привычка, в большинстве случаев переходящая в болезнь, то есть в химическую зависимость организма от психоактивного вещества, название которому - никотин. О заболевании речь идет уже тогда, когда организм человека требует регулярного введения никотина. Абсолютную аналогию можно привести с зависимостью алкогольной и наркотической, отличие только в отсутствии асоциального и криминогенного поведения. Именно поэтому курение, пока, социально допустимо.

Период формирования химической зависимости организма к никотину индивидуальный и колеблется от полугода до нескольких лет. Следует также признать, что существует бытовое употребление табака без признаков выраженной зависимости, то есть курение «по случаю». Главное отличие человека, страдающего никотиновой зависимостью от «покуривающего» то, что для больного курение становится жизненно необходимым, и он должен ежедневно получать индивидуальную дозу никотина.

Условно разделяют 4 стадии никотиновой зависимости.

Начальная стадия, так называемое эпизодическое курение. Физическая зависимость от никотина отсутствует, поэтому возможно воздержание от курения в течение нескольких дней. Влечение к курению усиливается при волнении, отрицательных эмоциях, при употреблении алкоголя и т.д.

Стадия становления (стабилизации). Растет и достигает пика количество выкуриваемых сигарет. Начинает формироваться никотиновый абстинентный синдром в виде неприятных ощущений после длительного воздержания от курения.

Стадия интоксикации. Количество выкуриваемых сигарет за сутки становится постоянно высоким. Абстинентный синдром наступает уже через 1-2 часа, после последней выкуренной сигареты. Возникают нарушения различных функций нервной, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения.

Исходная стадия. Формируется после 15-20 лет постоянного курения. Влечение постоянно и резко выражено, носит насильственный характер. Курение не только не доставляет удовольствия, но вызывает порой отвращение. При прекращении курения, через короткий промежуток времени возникает тяжелое проявление никотиновой абстиненции, вплоть до

приступов удушья, расстройств нервной и сердечно-сосудистой системы. Наступают необратимые изменения во многих органах и системах.

Из сказанного, очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полностью отказаться от курения и избежать длительного общения с курящими.

Первоочередной задачей данной акции является активизация работы по повышению мотивации населения на ведение здорового образа жизни, отказа от табакокурения, повышение уровня информированности на предмет онконастороженности.

В период проведения акции с 17 мая по 06 июня 2021 года территория УЗ «Могилевский областной онкологический диспансер» объявляется зоной, свободной от курения.

На сайте УЗ «Могилевский областной онкологический диспансер» <http://mood.by> и в группе ВКонтакте организовано on-lineанкетирование по вопросам профилактики табакокурения. Будут организованы дни открытой информации, консультирование населения в учреждениях здравоохранения по вопросам профилактики табакокурения, отказа от курения посредством телефонов доверия. Планируется проведение информационно-образовательных кампаний по здоровому образу жизни и профилактике болезней легких, связанных с табакокурением, онкологических заболеваний. Все мероприятия пройдут с использованием форм и методов дистанционной информационно-образовательной работы с населением.

С 17 мая по 06 июня на базе УЗ «Могилевский областной онкологический диспансер» работает «горячая» телефонная линия с 9.00 до 16.00 по телефону: 8 (0222) 65-50-20.

За консультацией и специализированной помощью наркологической службы в городе Могилеве можно обратиться в УЗ «Могилевский областной наркологический диспансер» по адресу: 4ый пер. Мечникова д.17. Тел. 72-83-49.

По материалам УЗ «МООД», УЗ «МОНД», УЗ «МОПТД»
отдел общественного здоровья УЗ «МОЦГЭиОЗ»