

31 мая 2019 год – Всемирный день без табака

Каждый год 31 мая 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 2019 года «Табак и здоровье легких». Кампания призвана повысить осведомленность:

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

Она призвана 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.



Особое внимание 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 10 лет 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 165 000 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 7 000 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.

Табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире.

Помните! Наиболее действенная мера по улучшению состояния легких — прекращение потребления табака.