

Всемирный день

31
МАЯ

БЕЗ ТАБАКА



Всемирный день без табака отмечается во всем мире 31 мая с 1987 года.

Табачная эпидемия является одной из наиболее серьезных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире. Содержащийся в табаке никотин вызывает сильную зависимость, а употребление табака является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, более 20 различных видов или подвидов рака и многих других инвалидирующих заболеваний.

Никотин – сильнодействующий нейротоксин, особенно опасный для насекомых. Поэтому никотин раньше широко использовался как инсектицид. Средняя летальная доза для человека 0,5-1 мг/кг.

Как только никотин попадает в организм, он быстро распространяется с током крови ко всем органам и системам и даже преодолевает гематоэнцефалический барьер (защитный барьер между головным мозгом и кровью). В среднем достаточно около 7 секунд после вдыхания табачного дыма, чтобы никотин достиг мозга. Период полувыведения никотина составляет около двух часов.

Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, и безопасной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, нагреваемый табак, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек, а также изделия из бездымного табака. Изделия из нагреваемого табака (ИНТ) содержат табак и подвергают пользователей воздействию токсичных веществ, многие из которых вызывают рак и вредят здоровью. Электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), известные как «электронные сигареты», не

содержат табака, могут содержать или не содержать никотин, но вредны для здоровья и, вне всякого сомнения, опасны.

Кроме того, высококачественные эпидемиологические исследования неизменно показывают, что использование электронных сигарет увеличивает потребление обычных сигарет, особенно среди некурящих молодых людей, почти в 3 раза. Доказательства свидетельствуют о том, что эти продукты вредны для здоровья и небезопасны. Однако пока рано давать однозначный ответ о долгосрочных последствиях их использования или воздействия на них. Хотя долгосрочные последствия для здоровья до конца не изучены, известно, что они выделяют токсичные вещества, некоторые из которых, как известно, вызывают рак, а другие повышают риск сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Электронные системы доставки никотина также связывают с рядом физических травм, включая ожоги от взрывов или неисправностей, если продукция не соответствует ожидаемым стандартам или подвергается модификации со стороны пользователей.

Табак может представлять смертельную угрозу и для некурящих. Воздействие окружающего табачного дыма, или пассивное курение, также вредит здоровью. Курение в период беременности может быть причиной развития у грудных детей тяжелых заболеваний, которые сохраняются у них на всю жизнь

Употребление табака наносит существенный экономический ущерб, который в частности выражается в виде значительных расходов на здравоохранение, связанных с лечением заболеваний, вызванных употреблением табака, а также в виде утраты человеческого капитала в результате обусловленных употреблением табака заболеваемости и смертности.

Украсьте жизнь счастьем, а не дымом!