

С 22 мая по 31 мая
проходит городской декадник
на тему: «Профилактика табакокурения и курительных
смесей (к Всемирному дню без табачного дыма– 31 мая)»

Всемирный день без табака ежегодно отмечается 31 мая. В этом году ВОЗ и активисты в области общественного здравоохранения со всего мира вновь объединят свои усилия для информирования общественности о пагубном влиянии табачной индустрии на молодежь.

Защитить детей от вмешательства табачной промышленности

В этом году Всемирный день без табака направлен на поддержку усилий, призванных положить конец появлению табачных изделий, специально ориентированных на молодежь. Он станет для молодежи, разработчиков политики и активистов в сфере борьбы против табака во всем мире платформой для обсуждения этой проблемы; они смогут призвать правительства стран принять меры для того, чтобы оградить молодых людей от манипуляций табачной индустрии. За последние годы показатели курения снизились благодаря невероятным усилиям активистов и организаций, ведущих борьбу против табака, однако для того, чтобы защитить эту уязвимую категорию населения, все же требуются дополнительные усилия.

По данным за 2022 г., во всем мире табак в той или иной форме употребляют по меньшей мере 37 миллионов молодых людей в возрасте 13–15 лет. В Европейском регионе ВОЗ табак употребляют 11,5% мальчиков и 10,1% девочек в возрасте от 13 до 15 лет (в общей сложности – 4 миллиона человек).

Почему табачная индустрия нацелилась на молодежь

Для того, чтобы сохранить свои многомиллиардные прибыли, табачной индустрии необходимо каждый год находить миллионы новых клиентов на смену людям, которые умирают или бросают курить. Для этого она стремится создавать условия, способствующие популярности ее продукции среди нового поколения; например, табачная индустрия заинтересована в слабых регуляторных мерах, поскольку в этом случае ее продукция остается доступной и дешевой. Также она специально создает такую продукцию и применяет такие рекламные приемы, которые кажутся привлекательными для детей и подростков. Для этого индустрия активно использует социальные медиа и стриминговые платформы.

Некоторые изделия, такие как электронные сигареты и никотиновые пауци, быстро набирают популярность среди молодежи. По оценкам, в Европейском регионе в 2022 г. электронные сигареты использовали 12,5% подростков и лишь 2% взрослых. В некоторых странах Региона распространенность использования электронных сигарет среди школьников в 2–3 раза превышает распространенность курения обычных сигарет.

Табачная индустрия сознательно продает молодым людям продукцию, вызывающую смертельную зависимость, и поэтому по случаю Всемирного дня без табака 2024 г. мы призываем правительства стран и сообщество экспертов по борьбе против табака защитить нынешнее и будущие поколения и призвать индустрию к ответственности за причиняемый ею вред.

Откажитесь от курения

Памятка для населения

В России курильщики составляют 70% населения. В международной классификации болезней курение определяется как «синдром зависимости, вплоть до наркомании», которое можно рассматривать как привычку, переходящую в болезнь.

О вреде курения известно любому курильщику. Но мало кто знает, что помимо никотина, смол и оксида углерода сигарета содержит более 3000 вредных веществ, включая несколько десятков ядов и даже радиоактивный полоний! Курение сокращает продолжительность жизни в среднем на 10 лет.

Курение – частая причина возникновения рака легких, дыхательных путей и пищевода. Из-за пристрастия к сигаретам может развиваться ишемическая болезнь сердца, преждевременно повыситься уровень холестерина в крови, что приводит к атеросклерозу. Недаром говорят, что никотин – это яд для сосудов.

Безопасные сигареты и безопасного уровня курения не существует. И выход в этой ситуации один – бросить курить. По статистике, это получается лишь у 20 человек из 100. Конечно, курильщики осознают, что курение опасно и может способствовать развитию болезней, но это видится в отдаленной перспективе, а реальное ощущение опасности отсутствует. Человеку свойственны заблуждения разного рода – «с кем угодно, только не со мной» или «не сегодня, не в ближайшее дни, не скоро»! для многих курение является частью образа жизни. В то же время, даже если удалось перебороть себя и отказаться от пагубной привычки, неблагоприятное воздействие на организм даже при небольшом стаже курения может сохраняться.

Из всего можно сделать единственный вывод — надо бросать курить.

Наметьте план

Прежде чем решиться на такой серьезный шаг, разработайте план с точно обозначенными этапами и сроками. Хорошо бы также зафиксировать в этой программе все ваши соображения, подкрепляющие намеченные меры. Расскажите о своем намерении близким, друзьям. Ведите дневник, куда записывайте свои ощущения — это поможет вам лучше разобраться в себе. Для облегчения своей задачи выберите время, когда вы испытываете минимальную нагрузку, например отпуск. Хороший повод для начала жизни без курения — Новый год или день рождения.

- Уберите из дома все пепельницы. Постоянно ищите себе занятие, позволяющее надолго отвлечься от мыслей о курении: больше гуляйте, сходите в кино, посетите парикмахерскую, салон красоты. Сходите к дантисту, чтобы освободиться от никотинового налета на зубах. Желание сохранить белизну зубов будет хорошим стимулом для того, чтобы больше никогда не курить.
- Избегайте курящих друзей, старайтесь не пить кофе и спиртные напитки, поскольку с ними чаще всего связано желание закурить. Уменьшите потребление сахара, который усиливает тягу к курению. Многие курильщики привыкли к сигарете после еды. Чтобы избежать этого искушения, поев, сразу же приступайте к активной работе.
- Тем, кто бросает курить, важно научиться справляться со стрессами, ведь большинство неудачных попыток отказа от курения происходит из-за нервных перегрузок.
- В момент, когда очень хочется курить, делайте глубокие вдохи-выдохи.
- Не забывайте о физических упражнениях — улучшая самочувствие, повышая уверенность в себе, они отчасти замещают те ощущения, которые дает курение. Лучше заниматься на свежем воздухе, это увеличивает снабжение тканей кислородом. Чаще прибегайте к водным процедурам — горячему душу, ваннам, сауне, плаванию.

Чтобы поддерживать установку на отказ от курения, полезно постоянно повторять себе: "Как хорошо, что я бросил курить, это облегчит мою жизнь, избавит от болезней". Можно использовать и такое заклинание: "Я не собираюсь поддерживать табачную промышленность, ее владельцы не оплатят мне лечение болезней, приобретенных из-за курения". Напишите эти слова на листке и прикрепите его на видном месте.

Многие из тех, кто бросил курить, рассказывают, что они постоянно напоминали себе о риске заболевания легких или сердца, о том, что кожа курильщиков быстро стареет, становится дряблой. Представляя себе эти неприятные последствия курения, полезно сделать глубокий вдох и задержать дыхание. В этом состоянии организм получает меньше кислорода, что ассоциируется с курением.

Но еще важнее представлять себе позитивные последствия отказа от сигареты. Говорите себе: «Я бросил курить, я начал лучше различать вкусы и запахи, у меня наладилось кровообращение, я лучше выгляжу, у меня появился шанс жить дольше и сохранить здоровье. Каждый день, который прошел без сигареты — это шаг к новой качественной жизни».

МАЙ



МЕСЯЦ ПРОТИВ КУРЕНИЯ



СКАЖИ НЕТ НИКОТИНУ!

Сохраним общественное
здоровье и сократим
загрязнение окружающей
среды.

#КурениеВред

 @publichealthrussia