



**С 23 мая по 31 мая
проходит городской декадник
на тему: «Профилактические
мероприятия, приуроченные
Всемирному дню без табака – 31 мая
2022 года**

Тема 31 мая 2022 года — «Табак — угроза нашей окружающей среде». Этот девиз обращает наше внимание на тот вред, который

табак наносит экологии: во время выращивания, производства, доставки и утилизации. Забота об окружающей среде для курильщиков — еще одна причина бросить курить.

Табачная индустрия каждый год выбрасывает в атмосферу 84 миллиона тонн углерода. Производство табака значительно влияет на климат и уничтожает экосистемы. Ежегодно табачные плантации требуют все больше земли — интенсивное возделывание этой культуры ведет к загрязнению и деградации почвы, падению урожайности. Для сохранения объемов производства фермеры должны вводить в оборот все новые и новые земли.

Табачные плантации, предприятия по переработке сырья — почти все вредное производство находится в бедных и развивающихся странах. У них нет средств справиться с экологическим бременем этой индустрии, так как вся прибыль принадлежит транснациональным корпорациям.

Большинство фермеров и местных властей рассматривают табачные плантации как быстрые деньги. В краткосрочной перспективе выращивание табака вызывает экономический рост, но в дальнейшем это не окупает долгосрочных последствий. Выращивание табака угрожает продовольственной безопасности, подрывает здоровье рабочих, приводит к разорению фермеров и разрушает экосистемы.

Табачные корпорации также тратят большие деньги на «гринвошинг» своей индустрии. Они искажают отчетность, проводят громкие рекламные кампании, представляя себя социально ответственным производителем, финансируют экологичные проекты.

Такая показная забота об окружающей среде возможна только из-за недостатка информированности о реальном положении дел в индустрии. Юристы корпораций активно пользуются недостаточно проработанным законодательством в своих интересах.

Ограничение употребления табака — необходимое условие достижения всех Целей устойчивого развития, даже тех, которые не связаны напрямую с сохранением здоровья населения.

Кампания текущего года призывает потребителей отказаться от курения, а представителей власти — выступить с инициативой по совершенствованию законов. Производители табака должны нести полную ответственность за тот ущерб, который их продукт наносит природе на всех этапах производства, транспортировки и утилизации.

Отказ от табака начинает сразу же приносить немалую пользу здоровью

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

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, ходите 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 налажилось 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