

Лето без табачного дыма.

Ежегодно 31 мая проводится Всемирный день без табака, в 2023 году он проходит под лозунгом: «Выращивать продовольствие, а не табак». Этот девиз обращает внимание на то, какую роль играет табачная индустрия в развитии глобального продовольственного кризиса.

Табачные корпорации имеют серьезное политическое лобби, армию юристов, они саботируют все попытки ограничить их индустрию, пускают пыль в глаза, притворяясь филантропами и ответственными бизнесменами. Чтобы переломить ситуацию, необходимо, чтобы хотя бы 10 000 фермерских хозяйств перешли с выращивания табака на другие культуры.

Зачем это нужно?



Табак повышает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросить курить — это еще и получить свободу передвижений. Можно находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Это повысит и вашу продуктивность — можно будет не отвлекаться от дел. Табак в целом портит здоровье, заставляя чаще брать больничные, кроме того, это просто недешевая привычка.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин — нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что в итоге приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям — вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Курение повышает и риск внематочной беременности, что может привести к смерти женщины. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, у них развиваются хронические заболевания.

Табак — это яд в любой форме. Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин — токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте.

Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой. Выдыхаемый дым также оседает на ней, загрязняя и оказывая отравляющее действие. Долгое курение может спровоцировать развитие псориаза. При этом заболевании по всему телу появляются зудящие красные пятна. Запах табака везде будет преследовать курильщика. Курение притупляет обоняние, к тому же, сам он уже просто не замечает табачного «аромата», но некурящие люди безошибочно могут найти любителя сигарет по запаху. Последствия курения — неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Причина большинства бытовых пожаров — неосторожность при курении.

Электронные сигареты и другие устройства для нагревания табака, как правило, содержат аккумуляторные батареи, которые могут воспламениться и даже взрываться. Неосторожное их использование также может привести к ожогам, маленькие дети могут случайно проглотить ядовитую жидкость для электронных сигарет.



Цель кампании по отказу от табака — посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь миллионам человек во всем мире отказаться от табака.

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 — болезней сердца.

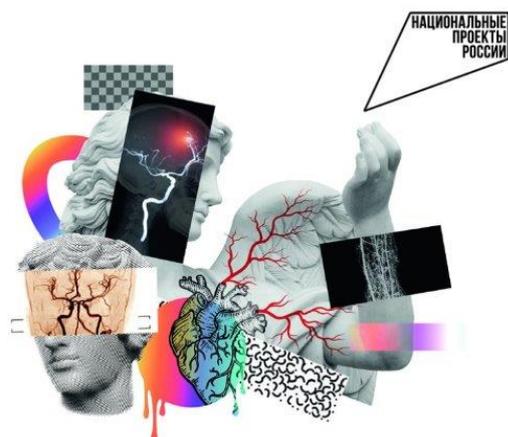
В Ярославской области с 2020 года реализуется региональная целевая программа «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» на 2020–2024 годы, в том числе утвержден комплексный план мероприятий по снижению потребления табака населением Ярославской области.

На базе консультативной поликлиники ГБУЗ ЯО «Областная клиническая больница» функционирует кабинет медицинской помощи по отказу от курения. Прием ведет врач-пульмонолог, прошедший обучение по оказанию медицинской помощи по борьбе с курением.

На базе ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» организована работа «горячей линии» по отказу от курения в соответствии с требованиями приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.06.2016 № 446н.

На базе лечебных учреждений созданы и оснащены центры здоровья и кабинеты медицинской профилактики, в том числе оказывающие помощь по отказу от табака.

Телефон российского консультативного центра: **8-800-200-0-200** (звонок бесплатный)



**НУ ДА, ПОНЯТНО, ТАБАК
НЕ ГОРИТ, А ЭЛЕКТРОННО
НАГРЕВАЕТСЯ, ТОЛЬКО
ПОЧЕМУ-ТО С СОСУДАМИ
ПРОБЛЕМЫ.**

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



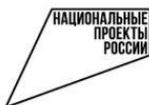
**БРО
СЯЮЩИЕ**



**ЗНАЕШЬ, НИКОТИН
ЭЛЕКТРОННЫЙ,
А КАШЕЛЬ-ТО
АНАЛОГОВЫЙ.**



Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай
и не парься.



**О КАК,
ПАХНЕТ ЖВАЧКОЙ,
А ПО ЛЕСТНИЦЕ
СТАЛО ТЯЖЕЛЕЕ
ПОДНИМАТЬСЯ.**



Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.

