

31 мая 2024 года – Всемирный день без табака.

Всемирная организация здравоохранения в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака. Ежегодно отмечая этот День, медицинские работники привлекают внимание общественности к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака.

Глобальной целью Всемирного дня без табака является содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических проблем, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма. Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. Ежегодно от «табачной эпидемии» в мире умирает около 6 миллионов человек (более 600 тысяч из которых, не являясь курильщиками, умирают из-за воздействия вторичного табачного дыма). В 2024 году ВОЗ проводит Всемирный день без табака под девизом «Молодежь вступает в дело и берет слово».

Всемирный день без табака даст возможность сказать свое слово молодым людям, которые призывают отказаться от пропаганды и маркетинга табачных изделий во всем мире. Производители электронных сигарет вызывают новую волну зависимости среди молодежи. Показатели употребления электронных сигарет среди детей во всех регионах выше, чем среди взрослых. Согласно оценкам, 37 миллионов молодых людей в возрасте 13-15 лет во всем мире употребляют табак.

Ни один орган не страдает от курения в такой степени, как легкие. Одним из первых проявлений интенсивного курения является развитие хронического воспалительного процесса, заканчивающегося бронхитами. По утрам курильщика мучает удушливый кашель, сопровождающийся отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. При дальнейшем отравлении организма табачным дымом возможны и более тяжелые заболевания органов дыхания, например, эмфизема легких, бронхиальная астма, ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких). Болезни легких и всей дыхательной системы влекут за собой нарушение многих других жизненных функций, организм начинает испытывать недостаток кислорода. Значительно снижается сопротивляемость легких различным инфекционным заболеваниям, начиная от ОРЗ и заканчивая туберкулезом.

Самой страшной ценой за слабость к сигарете являются раковые заболевания. Прежде всего это рак легких, а также рак губы, гортани, пищевода, желудка, поджелудочной железы, мочевого пузыря.

Курение ответственно за 90% случаев рака легких. Среди больных этой формой рака некурящие составляют всего 1,5%, а малокурящие (до 10 сигарет) – около 2%. Число больных раком и предраковыми заболеваниями легких среди курильщиков, в день выкуривающих пачку сигарет, в 20 раз выше, чем среди некурящих; кто выкуривает 2 пачки – уже в 80 раз. Резко

возросла заболеваемость раком легких среди женщин в связи с увеличением числа курящих женщин. Контингент больных раком легкого сильно помолодел – виной тому ранний возраст, с которого дети и подростки начинают курить. Причиной возникновения рака у курильщиков является содержащиеся в табачном дыму различные ароматические углеводы типа бензпирена и бензантрацена, анилин, пиридин, мышьяк, радиоактивные элементы – прежде всего полоний, а также радиоактивные изотопы свинца, висмута, калия; сигаретный дым вызывает нарушения на генетическом уровне (изменения гена р 53). Об этом необходимо помнить каждому, так как неосмысленные детские эксперименты с сигаретой могут навечно записаться в генетической памяти клеток.

Не стоит забывать о последствиях потребления электронных систем доставки никотина и электронных систем доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДН/ЭСДПН). Они представляют собой гетерогенный класс изделий с питанием от нагревательного элемента в виде спирали, нагревающего раствор для превращения его в аэрозоль, который вдыхается пользователем. Эти системы нагревают жидкость для образования аэрозолей, которые вдыхает пользователь. Жидкости для электронных сигарет могут содержать или не содержать никотин (но не содержат табак). Они также содержат добавки, ароматизаторы и химические вещества, которые могут быть вредны для здоровья человека. Последствия для здоровья от использования вейп-систем определяется четырьмя факторами: 1 – составом раствора (электронной жидкости); 2 – материалами, используемыми при изготовлении устройства; 3 – электрической мощностью или активной мощностью, потребляемой в процессе эксплуатации для нагревания электронной жидкости; 4 – топографией или характером затяжек пользователя при использовании ЭСДН/ЭСДПН. При нагревании пропиленгликоля происходит образование формальдегида (формалина), который является канцерогеном. При систематическом воздействии яда, восприимчивость к нему усиливается.

При нагревании ароматизаторов выделяется диацетил, при вдыхании которого происходит сужение бронхиол, может возникать воспаление, образование рубцов. Является причиной развития «попкорновой болезни». «Попкорновая болезнь лёгких» (облитерирующий бронхит, бронхиолит) – это тяжёлое легочное заболевание, при котором поражаются бронхиолы. При данной патологии наблюдается увеличение нагрузки на сердце, развитие дыхательной недостаточности и другие нарушения в организме. Нужно понимать, что электронные системы не являются официальным способом для отказа от курения.

Сегодня во всем мире курение считается антиобщественной привычкой, миллионы людей стараются придерживаться здорового образа жизни и бросают курить. В то же время, отказаться от табака может быть не просто.

Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

Знайте: курение не является физиологической потребностью человека. Это только привычка, которая вредит здоровью. Сейчас становится модным быть здоровым.

При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%.

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 61-45-76, 61-45-80).

Заведующая подростковым
наркологическим отделением
УЗ «Витебский областной клинический центр
психиатрии и наркологии»

К.С. Шамирова