Сегодня курение представляет серьезный вызов для здоровья населения всего мира. По данным Всемирной организации здравоохранения в настоящее время каждые 6 секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирает 5 миллионов человек.

Курение представляет огромную проблему для России, в которой вклад табакокурения в общую смертность населения составляет 17% населения, курит около 60% мужчин и 27-30%женщин. В связи с этим наносится огромный ущерб здоровью населения, так как употребление табака, курение является серьезным фактором риска острого инфаркта миокарда, инсульта, более тяжелого течения сахарного диабета, заболеваний сосудов, злокачественных новообразований всех локализаций.

Особую тревогу вызывает стремительное

увеличение курения среди детей, подростков и женщин. В связи с такой распространенностью курения возникла опасность так называемого пассивного курения. Вдыхание табачного дыма некурящими называется пассивным курением. Пассивное курение так же опасно, как и активное. 20 лет тому назад в США впервые были опубликованы данные о том, что вдыхание табачного дыма некурящими людьми приводит к развитию серьезных заболеваний. Так в 1986 году причинная связь между пассивным курением и риском развития рака легкого была полностью доказана. Кроме того было получено достаточно доказательств, что курящие родители оказывают

вредное воздействие на здоровье своих детей. У детей курящих родителей во много раз чаще развиваются болезни органов дыхания, в том числе такие серьезные, как бронхиальная астма, инфекции дыхательных путей, воспаление среднего уха и даже синдром внезапной детской смерти новорожденных. Вдыхание вторичного табачного дыма у взрослых оказывает немедленное вредное воздействие на сердечно-сосудистую систему и способствует развитию стенокардии, нарушений сердечного ритма и рака

легкого. Теперь представьте себе, сколько миллионов россиян как детей, так и взрослых подвергаются воздействию вторичного табачного дыма в своих домах и на рабочих местах. А сколько тысяч костромичей – детей и взрослых, подвергаются каждый день воздействию вредных, ядовитых веществ таких как угарный газ, цианистый водород, метанол, окись азота, цианида сульфат, содержащихся в табачном дыме. Сигареты являются самым распространенным и одним из наиболее смертельных продуктов, вызывающих зависимость.

Зависимость от сигареты развивается очень быстро и связана с наличием в сигаретном дыме никотина. Современные сигареты содержат

отработанный табачный лист, дым от сжигания которого кислый, он увеличивает попадание никотина в кровь, легко и глубоко вдыхается.

Табачный дым вызывает табачную никотиновую зависимость и в связи с высокой распространенностью табакокурения в России. Зависимость от курения принимает формы эпидемии. Сейчас многие страны, Всемирная организация здравоохранения начали борьбу против табака, и в развитых странах рост этой эпидемии оставлен. К сожалению, за последние 10 лет производство сигарет в России возросло с 207 миллиардов штук в год до 414 миллиардов штук. Этот рост является самым бурным за все время существования табачной промышленности. Для табачных компаний на фоне всемирной борьбы против табака Россия стала привлекательным местом производства и сбыта табачных изделий.

Табакокурение среди мужчин в западноевропейских странах снижается и к 2005 уровень распространенности курения мужчин в Западной Европе составил 40%, в то время как в России в том же году - 56,7%. Табакокурение среди женщин в нашей стране непрерывно растет и составляет 36% среди молодых женщин в возрасте 18-19 лет. Это самый высокий уровень в Европейском регионе. У 1/3 этих молодых курящих женщин регистрируется высокая степень никотиновой зависимости,48% женщин продолжают курить во время беременности. Весьма токсический коктейль поступает ребенку и повреждает все органы формирующегося организма. Такое же действие оказывает вторичный табачный дым, если беременная женщина находится рядом с курящими людьми.

Итак, все люди, находящиеся рядом с курящими, подвергаются опасному и вредному воздействию табачного дыма. Во многих странах предпринимаются серьезные меры по отделению курящих от некурящих. Научно доказано, что очистители воздуха, любые системы вентиляции помещений не могут исключить воздействие вторично табачного дыма на некурящих людей. Только полный запрет курения в помещениях может защитить от вредного воздействия, вот почему объявление рабочих мест свободных от курения, полный запрет на курение в закрытых помещениях внутри больниц, ресторанов, баров, клубов, в учебных заведениях является чрезвычайно важным для улучшения здоровья как некурящих, так и некурящих. В марте 2004 года Ирландия стала первой в мире страной, где был введен и поддерживается всеобщий запрет на курение в закрытых рабочих и общественных местах, в том числе в ресторанах, барах и пивных. С тех пор многие страны последовали их примеру, такие как Норвегия, Новая Зеландия, Италия, Уругвай, Канада, США, Австралия. Оценка достигнутых результатов в этих странах свидетельствует об улучшении состояния здоровья населения, изменении потребления табачных изделий и отсутствие отрицательного экономического влияния на сектор гостиниц и ресторанов. Неслучайно во всем мире движение за окружающую среду без табачного дыма растет с каждым днем.

Что же делается у нас в Костромской области? С ноября 2008 года по инициативе губернатора Игоря Николаевича Слюняева принято постановление администрации Костромской области о ежегодном проведении областного конкурса среди учащейся молодежи под девизом «Костромской край без табака». Трудно переоценить важность сохранения здоровья подрастающего поколения, и первый важный шаг к этому делают сами ребята, участвуя в конкурсе. Учащиеся более 80 учебных заведений Костромской области, включая самые отдаленные, приняли участие в конкурсах антитабачной социальной рекламы, фотографий, слоганов, программ. К 31 мая всемирному дню без табака подведены итоги и названы победители. В конкурсе «Создай пространство без табачного дыма» площадь помещений без табачного дыма составила более 2 тысяч квадратных метров. Вы можете объявить свой дом зоной свободной от табачного дыма. Перестаньте курить в присутствии детей дома и в автомобиле, просите других не курить рядом с вашими детьми, некурящие люди имеют право на чистый от табачного дыма воздух. А курящие должны осознать что сигарета – худший химический коктейль как для курящего, так и для тех, кто находится рядом. Сделайте все возможное, чтобы ваши дети не курили, помогите своим близким бросить курить.

**Берегите свое здоровье и здоровье близких вам людей.**

Главный пульмонолог ДЗО Костромской области

Заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук

А.Е. Баскакова

По материалам сайта [www.dzo-kostroma.ru](http://www.dzo-kostroma.ru)

Муниципальное учреждение культуры

«Буйская межпоселенческая библиотека»

Организационно – методический отдел

г. Буй, ул. Островского, д.11

🕿 4-40-69

Компьютерный набор, редакция, оформление:

Рысина Е.В., методист ОМО



Буй

2016