



Всемирный день отказа от табака

31 мая 2021г.

**Центр по информированию и консультированию потребителей
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Новгородской области»
проводит Горячую линию,
приуроченную к Всемирному дню отказа от табака.**

Телефоны «Горячей линии» - 8(8162) 77-20-38; 73-06-77

В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую **31 мая Всемирным днем без табака**.

В 2021 году всемирный день без табака проходит по теме — **«Пандемия COVID-19 — повод отказаться от табака»**.

Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения.

Про вред табака для здоровья написано немало. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления отравляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщики преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Табак вызывает более 20 видов рака.

Известно, что не менее вредным является пассивное курение. Вдыхание дыма, который заполняет рестораны, офисы и другие закрытые помещения не менее опасно.

В табачном дыме содержатся около 7000 химических веществ, из которых около 250 вредные, а 70 представляют собой чистые канцерогены.

Безопасного уровня табачного дыма не существует.

Необходимо помнить, что:

- Как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких;
- Табачный дым может являться причиной внезапной смерти новорожденных. Курение во время беременности может приводить к рождению детей раньше срока, с низкой массой тела, а также аномалиями развития;

Наконец, табачные продукты загрязняют окружающую среду. Большая часть всего мусора — сигаретные окурки. Их чаще всего находят на пляжах и в мировом океане. Окурки содержат в себе ядовитые вещества, которые проникают в почву и воду. Сигаретные фильтры делаются из полимерных материалов, не подлежащих вторичной переработке. Для прикуривания используются спички и зажигалки. Если допустить, что от 1 спички прикуривается по 2 сигареты, то только для производства спичек требуется ежегодно вырубать 9 миллионов деревьев.