

Всемирный день без  
табака



**31.05.2024 года проводится ежегодный Всемирный День без табака.**

В современной России активные меры по борьбе с курением начались 20 лет назад. Так в 2001 году был принят первый федеральный закон «Об ограничении курения табака». В 2013 году введен новый федеральный закон — «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», согласно которому было запрещено курение в общественных местах, спонсорство и реклама табака, а также вовлечение детей в употребление табака. В последние годы в результате принятых мер в РФ наблюдается некоторое сокращение числа курящих, однако, реальность по-прежнему свидетельствует о табачной эпидемии.

**Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе:**

**через 20 минут** после последней сигареты артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;

**через 8 часов** нормализуется содержание кислорода в крови;

**через двое суток** усилится способность ощущать вкус и запах;

**через неделю** улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос, изо рта.

**Мишени табака:**

**Легкие.** Легкие забиваются смолами. Как пчелы, окуренные дымом, перестают думать о полетах, так же и реснички бронхов делаются неподвижными и не способны защитить легкие от опасности. Помимо накопления черноты в легких, в них возникает огрубление мембран, через которые происходит газообмен. Финал – гнойные бронхиты с сумками гноя в стенках воздухоносных путей, наконец, рак легких.

**Сердце.** Большое количество химических веществ попадает в кровь через легкие. Окись углерода (точно такая же, как в автомобильном выхлопе!) замещает часть кислорода в крови. Это вызывает недостаток кислорода во всех органах, в том числе и в мозге. Эффект воздействия химических веществ, содержащихся в табачном дыме, на организм является основным фактором риска чтобы заболеть инфарктом миокарда и другими сердечными заболеваниями.

**Головной мозг.** Вы не замечали, что курильщики похожи на неврастеников? Они «разбалтывают» свою нервную систему. Живут от сигареты до сигареты. Курильщики готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего.

**Будущий ребенок.** Когда беременная женщина курит, ее ребенок находится в наполненном дымом лоне. Он кашляет, давится, его сердце бьется чаще. С недостатком кислорода его развитие замедляется. Известно, что подростки, рожденные у курящих матерей, более восприимчивы к болезням дыхательных путей, они ниже ростом и менее способны к учебе.

**Желудочно-кишечный тракт.** Табачный дым при курении попадает в ротовую полость, а со слюной в желудок. Никотин оказывает разнообразное воздействие на желудочно-кишечный тракт. Он играет немаловажную роль в возникновении различных заболеваний органов пищеварения.

Подростковый возраст – критически важный период для ребенка. Переход от детства к взрослой жизни может проходить не совсем гладко, и, несмотря на наставления и советы взрослых, школьники могут легко приобщиться к сигаретам, не сознавая, какой вред наносит курение их здоровью.

Роспотребнадзор приводит статистику, согласно которой в возрасте 15–19 лет курят 7% девушек и 40% юношей<sup>2</sup>. По другим данным, процент курящих учащихся в средних профессиональных учреждениях гораздо выше: 64% девушек и 74% юношей<sup>2</sup>. И что самое главное, у каждого десятого из них уже есть табачная зависимость.

Ранние проявления вреда курения для детского организма – это частые инфекционные заболевания, появление кашля, анемии, разрушение зубов, грубый голос, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, ослабление памяти, ухудшение успеваемости в школе, раздражительность, плохой сон.

Берегите своё здоровье! Откажитесь от курения!

