

31 мая Всемирный день без табака (World No Tobacco Day).

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No Tobacco Day). И ежегодно ВОЗ и партнеры повсеместно отмечают этот День, привлекая внимание к опасностям для здоровья, связанным с употреблением табака, и призывая проводить государства эффективную политику по уменьшению масштабов потребления табака.

Статистика сегодняшнего дня говорит о том, что в России в последнее десятилетие после подписания Россией Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе с табаком (в 2006 году) и принятия мер против табака распространенность курения – важнейшего фактора риска развития многих заболеваний несколько снижается. Как показали исследования, в частности масштабное исследование ЭССЕ, предпринятое в 12 регионах страны, при том, что сократилось число курящих мужчин, распространенность курения среди женщин растет. Тверская область в этом отношении является типичным регионом, и по данным диспансеризации взрослого населения, в нашем регионе курит практически каждый второй взрослый мужчина и каждая третья женщина. Расчеты показывают, что ежегодно от причин, связанных с курением, в Тверской области погибает более 4000 человек, что ставит проблему курения в число серьезных демографических проблем.

Чем же опасно курение и насколько мы недооцениваем риски, связанным с ним?

Многочисленные исследования, накопленный большой опыт, обобщенный в серьезных обзорах позволяет сделать вывод о том, что курение связано с риском возникновения и прогрессирования более 30 заболеваний. Не будет преувеличением сказать, что практически поражение всех органов и систем связано с этой зависимостью. Риск возникновения многих раковых заболеваний в несколько раз (до 17 раз) выше у курящих, а болезни сердца и сосудов в 2 и 4 раза чаще встречаются у курящих. В среднем, продолжительность жизни курильщиков на 14 лет меньше, чем у некурящих. Поэтому отказ от курения входит в стандарт лечения большого количества заболеваний.

Для кого особенно опасно курение?

Особенно опасно курение при сочетании с другими факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертензией, повышенным уровнем холестерина крови, малоподвижным образом жизни, ожирением,

обуславливая так называемый высокий сердечно-сосудистый риск. По данным медицинской статистики, более 40% мужчин трудоспособного возраста ввиду высокой распространенности именно курения имеют высокий и очень высокий риск смерти от инфаркта и инсульта в течение ближайших 10 лет. Отказ от курения именно у них приобретает особую актуальность. Данные последних исследований предоставили новые важные данные о том, что курение снижает эффективность многих жизненно необходимых препаратов – статинов, препаратов, улучшающих «текущие» свойства крови и других.

Каковы механизмы пагубного действия курения?

Курение сигарет повышает жесткость сосудистой стенки, изменяет текучесть крови, сосудистый тонус, ухудшает капиллярный кровоток. Это и определяет поражение практически всех органов – сердца, мозга, почек. Смолы и другие вещества, содержащиеся в табачном дыме, изменяют защитные свойства слизи трахео-бронхиального дерева, что наряду с другими механизмами способствует хроническому воспалению и онкопатологии.

Только ли активное курение опасно для жизни и здоровья?

Результаты, обобщенные в Докладе Генерального Хирурга США, посвященном 50-летию успеха борьбы с эпидемией табака (2014), представили убедительные данные о вреде так называемого вторичного или пассивного курения. Риски для здоровья у пассивных курильщиков, безусловно, не столь велики как у активных, но и не соответствуют таковым у людей, лишенных «удовольствия» вдыхать табачный дым. Это относится опять же ко многим болезням, но в большей степени проявляет себя у детей, страдающих респираторными болезнями, плода и новорожденного. Поэтому особую актуальность приобретает исполнение положений Федерального закона об охране здоровья граждан от воздействия табачного дыма. Он включает прежде всего, соблюдение запрета на курение в общественных местах.

Что представляет из себя табачная зависимость?

По современным взглядам, табачная зависимость – это хроническое заболевание, протекающее с обострениями и ремиссиями, имеющее выраженный синдром абстиненции (отмены). В основе заболевания лежат 3 в равной степени важные вида зависимости: биологическая (связанная с перестройкой рецепторов мозга), поведенческая (обусловленная формированием стойкого условного рефлекса на закуривание) и социальная (связанная с социальным окружением и поведением). Поэтому лечение заболевания – табачной зависимости должно быть комплексным. Но, однако, это не означает, что лечение должно осуществляться узкими специалистами, например, наркологами. Взаимодействие медика любой специальности и пациента – может и должно быть эффективным.

Какова выгода от отказа от табака и когда наступает эффект?

Польза от отказа от табака проявляется довольно быстро. Положительные биологические сдвиги происходят уже через несколько дней после последней выкуренной сигареты. Однако эпидемиологические исследования показывают, что риск развития тяжелых заболеваний у бывших курильщиков приближается к таковому у некурящих лишь через несколько лет. Поэтому важным является как отказ от курения, при чём чем раньше, тем лучше, но и меры, направленные на ограждение от курения подростков и молодежи. Увы, вероятность закуривания у этой категории в семьях, где курят родители, во много раз выше.

Как бросить курить?

Безусловно, это самый важный вопрос. И статистика показывает, что отказаться от курения хочет практически каждый курильщик. Почти все предпринимали одну или несколько попыток, у каждого десятого они были успешными, но лишь 3% курящих сумели остаться некурящими на срок более 3 лет (именно в течение такого срока в исследованиях «отслеживают» эту категорию людей). Многим удается отказаться от табака с 3-4 попытки; и каждую из них необходимо поддерживать и поощрять. Абсолютно доказанным является активное участие самого человека - осознание вреда от табака и выгоды от отказа от сигарет, осмысление своего «табачного» поведения, изменение стереотипа жизни и окружения. Однако для снижения биологической зависимости этого бывает недостаточно. Лицам особенно с большим стажем курения и большим количеством выкуриваемых сигарет требуется медикаментозная помощь. В настоящее время медицина располагает эффективными средствами с помощью при отказе от табака. Это никотинзаместительная терапия в различных видах и дозировках и варениклин (чампикс). Эти препараты могут назначать и контролировать прием медики любой специальности. У препаратов, безусловно, есть противопоказания и ряд нежелательных явлений, их прием и дозировка должны контролироваться. Однако при соблюдении правил приема эти препараты вместе с так называемой поведенческой терапией оказываются эффективными в 20-30% случаев. Эффективные советы по отказу от табака можно получить на качественных интернет-ресурсах, а также по **бесплатному телефонному номеру федеральной горячей линии по отказу от табака 8-800-200-0-200.**

В День отказа от табака мы особенно поздравляем всех кто не курит! Мы рады за тех, кто имеет твердое намерение бросить курить! И мы желаем успеха тем, что уже стал на путь здоровья и долголетия! Будьте здоровы!