

Всемирный день без табака

или коротко о главном:

о чём сказать пациенту

2019г.

Табачная эпидемия



- В мире около 1 млрд курильщиков
- У каждого второго курильщика именно табак является причиной их смерти
- Ежегодно табак приводит к 7 миллионам случаев смерти:
 - более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака,
 - более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма (28% из них — дети)
- Учитывая динамику прироста курильщиков, эксперты прогнозируют, что к 2020 году жертвами табака будут ежегодно становиться около 10 000 000 человек

Ущерб от курения



- 400 000 человек ежегодно умирают в России от проблем, связанных с потреблением табака
- Бюджет России ежегодно теряет порядка 1,5 трлн рублей
- В Тверской области ежегодно от проблем, связанных с потреблением табака, умирают не менее 4000 человек
- Курильщик живет в среднем на 10-20 лет меньше, чем некурящий

Никотин – наркотик, вызывающий зависимость подобно героину и кокаину.

- Большинство потребителей табака имеют зависимость от никотина, и им сложно самим прекратить употребление табака.
- Основной целью курения табака является быстрая доставка дозы никотина в мозг.
- Последствия потребления табака и никотина, вызывающие зависимость и абстиненцию, указаны в Международной классификации болезней [МКБ-10]: – F17.2
- - синдром зависимости от табака
- – F17.3 – синдром отмены табака



Полный актуальный отчет Европейской ассоциации общественного здоровья по исследованиям электронных сигарет (Stanton Glantz S.A., 2018)

Заключение:

- Небезопасны
- Усугубляют табачную эпидемию
- Табачная индустрия заинтересована в расширении рынка э-сигарет
- Угроза для антитабачной политики
- Не являются средством «снижения вреда» в борьбе против табака



ПОЛЬЗА от электронных сигарет НЕ доказана

- Электронные сигареты не способствуют отказу от табака, но ухудшают состояние пациента (то есть курящего человека) (результаты 2 больших когортных исследований, 2010-2016 гг)
- Кратковременное воздействие аэрозоля электронных сигарет поражает легочную ткань: воспаление и оксидативный стресс. Исследования на животных и на молодых здоровых некурящих лицах (2015)
- Электронные сигареты увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (Систематический обзор, 2017)

Выгода для здоровья при отказе от табака

(CDC, 2004; исследования клиники Кливленда, 2007; АНА, 2012;)

- Через 20 минут нормализуется ЧСС
- Через 12 часов снижается концентрация CO_2 и возрастает концентрация кислорода
- Через сутки риск сердечного приступа начинает снижаться
- Через 2-3 недели улучшается легочная функция и повышается толерантность к физической нагрузке
- Через год риск ССЗ снижается на 50%
- Через 5-15 лет риск инсульта приближается к таковому у некурящих
- Через 10 лет риск развития рака дыхательных путей всех локализаций сравнивается с риском у некурящих



Клинические рекомендации

Актуальные клинические рекомендации можно найти на сайтах:

- <http://tvercmp.ru>

в разделе: СПЕЦИАЛИСТАМ,
борьба с курением

- <http://cr.rosminzdrav.ru>
рубрикатор клинических рекомендаций



Клинические рекомендации

Синдром зависимости от табака, синдром отмены табака у взрослых

МКБ 10: F17.2, F17.3

Год утверждения (частота пересмотра): 2018 (пересмотр каждые 3 года)

ID: КР601

URL

Профессиональные ассоциации

- Российское респираторное общество Ассоциация наркологов

КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ В ОТКАЗЕ ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

- **Всероссийская бесплатная консультативная телефонная линия (RUSSIAN QUITLINE)**
 - **8-800-200-0-200**
- **запись на консультацию по электронной почте ktc01@mail.ru**
- **<http://www.spbniif.ru/antitabak.html>**

