**Всемирный день без табака 2023**

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

ВОЗ учредила Всемирный день без табака в 1987 году для привлечения глобального внимания к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям.

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

Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой. Выдыхаемый дым, оседающий на коже, загрязняет и оказывает отравляющее действие. Длительный стаж курения может спровоцировать развитие псориаза. Запах табака везде преследует курильщика. Курение снижает обоняние, сам курильщик не замечает табачного «аромата», но некурящие люди безошибочно могут узнать любителя сигарет по запаху. Последствиями курения становится неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Курение 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, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У данных людей чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Употребление табака является причиной 25 % всех случаев смерти от рака во всем мире.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин – нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям – вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, и подвержены развитию хронических заболеваний.

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 – болезней сердца.

Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросив курить, человек получает свободу передвижений. Может находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Табак в целом портит здоровье. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Неосторожность при курении является причиной большинства бытовых пожаров. Электронные сигареты и другие устройства для нагревания табака, как правило, содержат аккумуляторные батареи, которые могут воспламеняться и даже взрываться. Неосторожное их использование также может привести к ожогам, маленькие дети могут случайно проглотить ядовитую жидкость для электронных сигарет.

Табак – это яд в любой форме. Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин приводит к нарушению [жизнедеятельности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) [организма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%BC): к [отравлению](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5), [заболеваниям](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат химические вещества, ароматизаторы и красители.

Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Покупка табачных изделий финансирует целую индустрию, основанную на эксплуатации низкооплачиваемого труда. Под выращивание табака заняты 200 тысяч гектаров земель. Фермеры, занимающиеся его сбором и переработкой, чаще болеют: никотин проникает сквозь кожу, табачная пыль оседает в легких. Во многих странах к этой работе привлекают детей, что не только вредит их здоровью, но и мешает получать образование. Работа на табачных плантациях – тяжелый и низкооплачиваемый труд, который приводит к потере здоровья.

Табачные продукты загрязняют окружающую среду. Большая часть всего мусора – сигаретные окурки. Их чаще всего находят на пляжах, тротуарах и в мировом океане. Окурки содержат 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 предположить, что от одной спички прикуривается по две сигареты, то только для производства спичек требуется ежегодно вырубать 9 миллионов деревьев.

На каждые 300 произведенных сигарет (примерно 1,5 блока) требуется одно дерево, чтобы только высушить листья табака.

Объем выбросов при производстве табака эквивалентен 3 миллионам трансатлантических перелетов.

Картриджи и емкости для никотиновой жидкости одноразовые и тоже не подлежат переработке. Такая ситуация выгодна производителю. Уборка мусора, образующегося при курении, оплачивается не табачными корпорациями, а местными правительствами – деньгами налогоплательщиков, то есть всех нас. Табачный дым вносит значительный вклад в загрязнение воздуха городов, в нем содержатся парниковые и токсичные газы, компоненты смога. Для упаковки сигарет требуется огромное количество картона, пластика, фольги и клея. В совокупности с отходами, состоящими из пленки и картонных коробок, которые используются в качестве упаковки и транспортной тары, общий годовой объем твердых отходов составляет не менее 2 миллионов тонн отходов, не пригодных к переработке.

Табак выращивают в 125 странах, а табачные плантации занимают более 4 миллионов гектаров по всему миру. Это больше площади Бельгии и почти равняется площади Минской области. Ради организации плантаций были вырублены леса, уничтожены целые экосистемы.

Выращивание табака наносит вред нашему здоровью, здоровью работников сельского хозяйства и здоровью планеты. Табачная промышленность препятствует попыткам заменить табак другими культурами, способствуя усугублению мирового продовольственного кризиса.

Тема Всемирного дня без табака 2023 года – «Выращивать продовольствие, а не табак» обращает внимание на то, какую роль играет табачная индустрия в развитии глобального продовольственного кризиса.

Нынешняя кампания призвана убедить правительства в необходимости отказаться от субсидирования табакопроизводства и направить сэкономленные средства на содействие сельскохозяйственным предприятиям в переходе на более устойчивые культуры, позволяющие укреплять продовольственную безопасность и улучшать питание людей, а также повысить осведомленность населения, занятого в производстве табака, о преимуществах перехода от культивирования табака к выращиванию стабильно урожайных культур, поддерживать усилия по борьбе с опустыниванием и ухудшением экологической обстановки.

*Заведующий отделом общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ Романчук Г.В.*