

## **Материал к теме: «О вреде табакокурения».**

Сердечно-сосудистые заболевания, включая инсульт, входят в число основных причин смертности в мире, а употребление табака является второй по значимости причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний после повышенного артериального давления.

По мнению специалистов ВОЗ, одна треть снижения смертности от сердечно-сосудистых заболеваний может быть обеспечена за счет развития лекарственной терапии и клинических вмешательств, в то время как две трети снижения смертности обеспечит изменение привычек в образе жизни, среди которых можно назвать правильное питание, контроль за течением гипертонической болезни, физические упражнения и прекращение курения. Специалисты ВОЗ подчеркивают, что как для экономически развитых, так и для развивающихся стран, самый практичный и наименее дорогостоящий путь профилактики – здоровый образ жизни.

Курение – один из основных факторов риска. У заядлых курильщиков высока вероятность перекрытия просвета коронарной артерии, питающей сердечную мышцу, тромбом или холестериновой бляшкой. Это называется инфарктом миокарда. Он сопровождается некрозом (отмиранием) пораженного участка сердечной мышцы. Вред курения для сердца состоит в создании условий для острого нарушения кровоснабжения – атеросклероза. Также у курильщиков обычно диагностируется стенокардия.

Сигаретный дым ухудшает реологические качества крови, повышая её вязкость и способствуя образованию тромбов.

Курильщики чаще страдают от артериальной гипертензии. Это связано со способностью никотина повышать тонус сосудистых стенок. Влияние курения на сердце очевидно. В течение 20 минут после выкуренной сигареты повышается пульс и давление. Это является ответной реакцией на поступление дозы никотина, которую тело старается поскорее переработать и вывести. Полностью ядовитые вещества могут покинуть организм лишь через 36 часов.

Медики обнаружили прямую зависимость между количеством выкуриваемых сигарет и самой вероятностью наступления опасного для жизни состояния. Если человек выкуривает 5 сигарет в день – это повышает риск смерти на 40 %, если одну пачку в день – на 400 %, то есть шансов умереть в 10 раз больше!

При выкуривании пачки сигарет в день риск развития инфаркта миокарда повышается в 5 раз!

По данным ВОЗ, 23 % смертей от ишемической болезни сердца обусловлено курением, сокращая продолжительность жизни

курильщиков в возрасте 35-69 лет в среднем на 20 лет. Внезапная смерть среди лиц, выкуривающих в течение дня пачку сигарет и больше, наблюдается в 5 раз чаще, чем среди некурящих.

Курильщики не только подвергают риску свою жизнь, но и жизнь окружающих (пассивное курение увеличивает риск ишемической болезни сердца на 25-30 %). Уже через 6 недель соблюдения здорового образа жизни наступают разительные перемены в здоровье, а среди бросивших курить риск возникновения ишемической болезни сердца значительно снижается и через 5 лет становится таким же, как и у тех, кто никогда не курил.

Потребление табака является причиной смертности и заболеваний, которая наиболее эффективно поддается профилактике. Из всех регионов ВОЗ в Европейском регионе сохраняются самые высокие показатели взрослых курильщиков (28 %) и один из самых высоких уровней распространенности употребления табака подростками.

В рамках выполнения Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 и в соответствии с Проектом «Профилактика неинфекционных заболеваний, продвижение здорового образа жизни и поддержка модернизации системы здравоохранения в Республике Беларусь» («БЕЛМЕД»), финансируемым Европейским Союзом и реализуемым ПРООН, ВОЗ, ЮНИСЕФ и ЮНФПА в сотрудничестве с Министерством здравоохранения в 2016 году проводилось широкомасштабное исследование распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний на общенациональном уровне «STEPS», результаты которого неутешительны: курит почти треть (29,6 %) населения в возрасте от 18 до 69 лет. Почти половина мужчин (48,4 %) и 12,6 % женщин являются курильщиками. Девять из десяти курильщиков курят ежедневно. И выкуривают в среднем 14,9 сигареты в день. Число курящих больше среди сельских жителей за счет курящих сельских мужчин (54,1%) по сравнению с городскими (43,3 %). Почти каждый пятый респондент подвергается воздействию табачного дыма дома (18,8 %) или на рабочем месте (14,9 %). Средний возраст начала курения составил 17,5 года (16,9 года у мужчин и 19,9 года у женщин). Наблюдается омоложение среднего возраста начала курения: в возрастной группе 18-29 лет средний возраст начала курения составил 16,4 года (16,1 у мужчин и 17,3 у женщин), что почти на 3 года раньше по сравнению с возрастом начала курения в группе 60-69 лет – 19,3 года (17,9 года у мужчин и 27,1 года у женщин).

Употребление табака является одной из наиболее серьезных угроз общественному здоровью, с которой когда-либо сталкивалось мировое сообщество. Борьба против табака является основной отправной точкой

в достижении глобальной цели, принятой на сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в 2013 г., по сокращению преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний на 25% к 2025 году. Одной из девяти добровольных глобальных целей, которые также были утверждены на сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения, является относительное снижение распространенности употребления табака на 30 % среди людей старше 15 лет к 2025 году.

Вопросы здоровья стоят в центре внимания Цели 3 в области устойчивого развития ООН (ЦУР), сформулированной следующим образом: «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте» – одной из 17 ЦУР, которые все государства-члены ООН стремятся выполнить к 2030 г. Одна из задач касается усиления мер по осуществлению Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) во всех странах. Республика Беларусь ратифицировала РКБТ ВОЗ одной из первых стран постсоветского пространства в 2005 году. Тем самым государство взяло на себя обязательство принимать все ее условия на международном, национальном и региональном уровнях для того, чтобы постоянно и существенно сокращать потребление табака и табачного дыма. В стране запрещена реклама табачных изделий, изменены требования к их упаковке, в торговых объектах запрещена выкладка табачных изделий в витринах и на ином торговом оборудовании, проводится работа по созданию территорий, свободных от курения, запрещено курение в ряде общественных мест: учреждениях здравоохранения, образования, культуры, спорта, объектах торговли и бытового обслуживания населения, организациях железнодорожного транспорта. Неоднократно повышались цены на табачные изделия.

Одним из целевых показателей Государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы является уменьшение к 2020 году распространенности потребления табака среди лиц в возрасте от 16 лет до 24,5 %.