

31 мая отмечается Всемирный день без табака. Впервые день борьбы с курением был проведен в 1988 году. Это знаковое событие призвано открыть глаза каждого на вред табачного дыма и предотвратить печальные последствия курения. Ежегодно во всем мире от последствий курения табака умирает больше людей, чем от дорожных происшествий, пожаров, СПИДа ... Курение можно по праву назвать табачной эпидемией, т.к. заболевания, спровоцированные вдыханием табачного дыма (в том числе пассивного), являются второй по значимости причиной смерти в мире. Болезни, ассоциированные с курением, ежегодно приводят к гибели в мире – 4 млн. чел, в Европе – 1200000 чел, в России – 270000 чел.

В РФ потребление сигарет с 1985 – 2009г. увеличилось на 88 %, в основном за счет увеличения курильщиков среди женщин и подростков. В настоящее время в стране курят более 40 млн. человек: 63 % мужчин, 30% - женщин, 37% - юношей, 10% - девушек. Доля курящего населения в России одна из самых высоких в мире, в 2 раза больше чем в США и странах ЕС. Ежегодно количество курящих в России увеличивается 1,5 – 2% захватывая женщин и подростков. По данным ВОЗ, если эта тенденция сохранится на прежнем уровне, то 2030 году в России каждый 6-й случай смерти будет обусловлен курением. Данные российских ученых подтверждают, что более 40% случаев ишемической болезни сердца, злокачественных заболеваний, заболеваний органов пищеварения, дыхания можно было бы избежать, если бы население не употребляли табак, и вели здоровый образ жизни.

Особенно опасно курение для женщин. Избавиться от этой вредной привычки сразу с начала беременности могут не все. Никотин способствует повышению проницаемости плацентарного барьера, оказывает прямое токсическое влияние на эмбрион. В тканях плода курящих женщин содержание окиси углерода выше, чем в крови самих будущих матерей. Никотин выделяется с молоком матери, поэтому кормящая женщина при курении отравляет своего ребенка, который будет расти хилым, слабым и более подверженным различным заболеваниям. Последствия курения представляют собой генетическую угрозу, сказываются на деторождении, здоровье и развитии детей. Курение наносит ощутимый экономический ущерб, сокращая работоспособность людей, отнимая у общества миллионы рабочих часов и дней. По данным опроса учащихся 5 – 11 классов РА курит каждый третий подросток.

Специалисты ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РА» совместно комитетом молодежи города Горно-Алтайска провели социологические исследования о вреде курения подростков в возрасте от 12 до 23 лет. Анализ данных позволил сделать следующие выводы: 78% считают курение вредной привычкой, 22% - не считают курение вредной привычкой, 56% опрошенных считают, что привычка курить у родителей в значительной степени влияет на то, будет ли курить их ребенок. 29% ответили, что курение родителей не влияет на то, будет курить их ребенок или нет. Из опрошенных 13% курят постоянно, причем 51% девушки. На вопрос, кто беседует с вами о вреде курения, 40% ответили, что беседы проводят родители, 28% - педагоги, 11% - друзья, 19 % говорят, что беседуют все, и лишь 2% ответили, что никто не говорит с ними о вреде курения. В ходе проведенных исследований выявлена следующая закономерность: частота встречаемости курения подростков в курящих семьях

определяется следующим образом. Если в семье курят оба родителя, то вероятность курения мальчика возрастает до 75%, девочки 65%. Если курит мама, то вероятность риска курения девочки возрастает до 50%, мальчика 25%. Если курит папа, то соответственно 20%, и 9,1%, в некурящей семье риск курения детей возможен в результате социальных факторов у мальчиков определен риск курения 27%, у девочек 15,8%.

Очень важно понимать, что основа формирования здорового образа жизни создается в семье. От медиков, педагогов зависит действенность соответствующих разъяснений, тем более, если они сопровождаются личным примером борьбы с курением. Вакцины от вредных привычек не существует, но бросить курить может каждый, стоит только захотеть, и не поддаваться рекламе. Отказавшись от курения в любом возрасте, вы спасете свой организм от многих тяжелых заболеваний. Если вы еще этого не сделали, то начните борьбу с курением и табачным дымом 31 мая, когда вас поддерживают миллионы людей во всем мире.