**ИЮНЬ – МЕСЯЦ БЕЗ ТАБАКА**

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 29.12.2017 № 1573 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2018 года каждый месяц посвящен определенной проблеме. Июнь – месяц отказа от табака – проходит под слоганом «Дыши легко, живи свободно!». Тема месячника выбрана не случайно – 31 мая 2018 года по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день без табака, его тема – «Табак и болезни сердца». ВОЗ объявила 31 мая Всемирным днем без табака (World No Tobacco Day) в 1988 году. Тогда перед мировым сообществом была поставлена задача – добиться, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла. XXI век наступил, однако все осталось по-прежнему, борьба продолжается.

Цель Всемирного дня без табака 2018 года:

1. Привлечь внимание к связи между употреблением табачных изделий и сердечно-сосудистыми заболеваниями;
2. Повысить осведомленность населения о воздействии табака и вторичного табачного дыма на здоровье сердца и сосудов;
3. Предоставить возможность общественности, правительствам и другим заинтересованным сторонам для принятия обязательств по укреплению здоровья сердца путем защиты людей от употребления табачных изделий;
4. Содействовать защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий курения для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма, повысить уровень информированности населения, общественных и политических деятелей, медицинских работников.

Всемирный день без табака проводится на фоне ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией, оказывающей воздействие на общественное здравоохранение и являющейся причиной смерти и болезней миллионов людей в мире. Эти действия включают инициативы, целью которых является улучшение лечения сердечно-сосудистых заболеваний и снижение смертности от них.

Табак представляет угрозу для здоровья сердца, являясь одним из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезней периферических сосудов. В 2018 году внимание будет сфокусировано на влиянии табака на здоровье сердца и сосудов людей во всем мире. Несмотря на то, что вредное воздействие табака доказано и разработаны меры снижения связанной с этим смертности и заболеваемости, большое число людей недостаточно осведомлено о том, что именно табак является одной из ведущих причин сердечно-сосудистых заболеваний. Выкуривание большого числа сигарет с низким содержанием никотина вызывает такие же изменения, как и выкуривание меньшего количества сигарет с большим содержанием никотина. Этот важный факт свидетельствует об иллюзорности мнения, что курение безопасно.

Никотин и оксид углерода влияют на функции сердечно-сосудистой системы, вызывают изменения обмена веществ, повышения артериального давления, частоты пульса, потребления кислорода. Это способствует развитию и ускорению появления заболеваний сердечно-сосудистой системы. Никотин повышает уровень сахара в крови и, возможно, поэтому курение способствует утолению голода и ощущению эйфории. После выкуривания каждой сигареты увеличивается частота сердечных сокращений, снижается ударный объем при физической нагрузке разной интенсивности. Важную роль в развитии поражения органов кровообращения при курении играет оксид углерода, который вдыхается с табачным дымом в виде газа. Он способствует развитию атеросклероза, приводит к частичному или тотальному некрозу мышечной ткани, а также негативно действует на миокард и функцию сердца у больных стенокардией. Важное значение имеет повышение уровня холестерина в крови курильщиков, что вызывает закупорку коронарных сосудов.

Вероятность заболевания ишемической болезнью сердца (ИБС) возрастает с увеличением числа потребляемых сигарет и длительности курения, но снижается у лиц, которые преодолели вредную привычку. Риск развития инфаркта миокарда, в том числе повторного, возрастает с числом выкуренных за день сигарет. В старших возрастных группах, особенно после 70 лет, курение сигарет с более низким содержанием никотина не снижает риск развития инфаркта миокарда. Развитие инфаркта миокарда под влиянием курения обычно связывают с возникновением коронарного атеросклероза, вследствие чего появляются ишемия сердечной мышцы и последующий ее некроз. Как содержащие, так и не содержащие никотин сигареты увеличивают присутствие в крови оксида углерода и уменьшают усвоение кислорода сердечной мышцей. Курение приводит и к другим серьезным заболеваниям периферических сосудов, в частности эндартерииту нижних конечностей (перемежающаяся хромота или облитерирующий эндартериит), особенно при сахарном диабете. После выкуривания одной сигареты спазм периферических сосудов держится примерно 20 минут, в связи с чем велика опасность развития облитерирующего эндартериита. У курильщиков, больных сахарным диабетом, на 50% выше риск развития обструктивного поражения периферических сосудов, чем у некурящих пациентов. Курение является также фактором риска формирования атеросклеротической аневризмы аорты, развивающейся у курящих в 8 раз чаще чем у некурящих. У курильщиков в 2–3 раза выше смертность от аневризмы брюшной аорты. Спазм периферических сосудов, который возникает под влиянием никотина, провоцирует развитие гипертонической болезни, так как во время курения артериальное давление повышается особенно сильно.

*Факты о табаке и сердечно-сосудистых заболеваниях:*

1. От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире. Воздействие табака и вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% случаев смерти от болезней сердца. Курение является второй после высокого артериального давления причиной ССЗ.
2. Ежегодно курение уносит жизни более 7 миллионов человек. Из них около 900 тысяч, не являясь курильщиками, умирают из-за вдыхания вторичного табачного дыма.
3. По данным ВОЗ, в России от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают около 300 тысяч человек. Это больше, чем от ДТП, употребления наркотиков или СПИДа.

С 2010 года в Ярославской области активно реализуется план мероприятий по формированию здорового образа жизни среди населения. В его рамках созданы и оснащены центры здоровья, открыты кабинеты медицинской профилактики в лечебных учреждениях, в том числе оказывающие помощь по отказу от табака.

Специалисты ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» ведут постоянную работу, направленную на информирование населения о вреде потребления табака, используя средства массовой информации. По телефону «горячей линии» – (4852) 73-66-07 можно получить консультации о работе центров здоровья, кабинета по отказу от курения и другим вопросам.

Несмотря на постоянные предупреждения, люди не перестают курить. Проведенные исследования показали, что табачная зависимость остается наиболее распространенной вредной привычкой, в ней признаются 38–43% россиян, большая часть из которых хотела бы от нее избавиться. Для бросающего курильщика очень важна поддержка и положительный настрой. Поэтому если ваш близкий человек пытается бросить курить, важно помнить несколько правил:

1. Если бросить курить с первого раза не получилось, не надо напоминать человеку про неудачу. Это увеличит чувство вины, стресс станет сильнее, и опять потянет к сигарете.
2. Будьте терпеливы. При отказе от сигарет многие становятся очень раздражительными, но это быстро проходит.
3. Оградите человека от любых напоминаний о сигаретах. Бросающий курить думает о них постоянно, поэтому даже эпизод в фильме способен перечеркнуть все усилия.
4. Пригласите курильщика в спортивный клуб, на прогулку или пикник – то, что принесет удовольствие и заставит забыть про желание закурить.
5. Устройте небольшой праздник, если человек смог продержаться без сигарет месяц-другой. Это стоит отметить, но без алкоголя и сигарет!
6. Даже с самыми благими намерениями не надо применять насилие, ведь успех возможен только при очень сильном желании самого человека. Не забывайте, что у зависимого от табака свои проблемы, цели и жизнь.

Администрация Любимского МР

ГБУЗ ЯО «Любимская ЦРБ» каб. мед. профилактики