

Отдел Управления Роспотребнадзора призвал жителей северо-востока столицы отказаться от табачной продукции

17.06.2016



По оценке ВОЗ курильщики на планете составляют треть всех жителей старше 15 лет. Этот показатель постоянно растет благодаря подрастающим поколениям, поэтому разработка и внедрение методов профилактики курения требует в помощь медицине привлечения работающих в социальных сферах воспитателей, педагогов и, конечно же, психологов.

Наибольший вред курение наносит сердечно-сосудистой системе, дыхательной системе и, наконец, является фактором, провоцирующим появления раковых опухолей.

Около 30 % смертей от раковых заболеваний напрямую связаны с курением. Курение является основной причиной многих видов раковых заболеваний:

1. Рак легких, трахеи и бронхов (85 %).
2. Рак гортани (84 %).
3. Рак ротовой полости, включая губы и язык (92 %).
4. Рак пищевода (78 %).
5. Рак поджелудочной железы (29 %).
6. Рак мочевого пузыря (47 %).
7. Рак почек (48 %).

Курение, несомненно, оказывает свое пагубное влияние на все системы организма, но описание всех воздействий курения на организм курильщика вылилось бы в отдельный медицинский справочник.

Во многих странах у курящих людей прав меньше, чем у некурящих. Работоспособность у некурящих людей выше: они быстрее решают поставленные задачи. Некурящий человек не тратит времени на «перекуры», реже болеет. И дома, и в общественных местах некурящий человек часто вынужден находиться рядом с курильщиком и вдыхать табачный дым. Курение в присутствии некурящих — это не только элементарная невоспитанность, но и покушение на чужое здоровье. В этой ситуации некурящий человек получает даже большую дозу вредных веществ, чем сам курильщик.

После того, как человек бросает курить уже через месяц значительно очистится дыхание и перестанет беспокоить хронический кашель. Высыпаться станете легче. Повысится работоспособность. Общий тонус значительно возрастет. Через три-шесть месяцев легкие освободятся от вредных продуктов горения табака (смолы, табачная пыль и т.д.).

Через один год на 50 % снизится риск развития коронарной болезни.

Через пять лет значительно снизится вероятность заболеть раком легких.

Необходимы активные и постоянные действия на разных уровнях по всем основным направлениям профилактики курения:

- профилактика курения, начиная с детского возраста;
- проведение широких мероприятий пропаганды против курения с привлечением СМИ;
- разработка программ поощрения некурящих для воздержания их от начала курения;
- запрет свободного курения в общественных местах для снижения пассивного курения некурящих;
- психологическая поддержка и помощь всем, кто решил для себя бросить курить, чтобы они вновь

не закурили.

В школах необходимо организовывать специальные уроки о вреде курения, из которых подростки должны понять, что начать курить легко, а вот бросить очень трудно. Нужно настойчиво объяснять, что, начав курить, становишься зависимым от сигарет и медленно, но уверенно приносишь вред своему организму. Учащиеся должны уяснить для себя, что некурящие лучше выглядят, дольше живут, намного активнее и более успешны, чем курильщики. Задача педагогов — помочь сделать выбор в пользу отказа от курения.

Еще один аспект успешной борьбы с масштабным курением — профилактика курения на рабочих местах. Для этого работодатель обязан запретить соответствующим приказом дымить на рабочих местах. Жалобы некурящих на курение в местах общего пользования должны удовлетворяться в пользу первых.

Научно доказано, что самый эффективный способ профилактики зависимости от табака являются занятия каким-либо видом спорта. Физические нагрузки стимулируют выработку «гормонов удовольствия» и решают проблемы, с которыми раньше «боролась» сигарета, — это снятие состояния стресса, снижение веса, повышение самооценки.

Пусть не пагубная зависимость, а спорт и активный образ жизни станет выбором всех — от мала до велика.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по городу Москве в Северо-Восточном административном округе города Москва призывает жителей округа стать активными участниками мероприятий, посвященных Всемирному дню без табака, а курящую часть населения — навсегда отказаться от сигарет.

Адрес страницы: <http://losinka.mos.ru/presscenter/news/detail/3175309.html>

[Управа района Лосиноостровский](#)