**«Горячая линия»**

Об оказании медицинской помощи, направленной

на прекращение потребления табака.

**8-800-200-0-200**- единая федеральная справочная служба по здоровому

образу жизни населения Российской Федерации.

**8-800-200-0-200, добавочный 1-**консультативный центр помощи в отказе

от потребления табака для получения индивидуальной

помощи.

Интернет-портал Министерства здравоохранения Российской Федерации по здоровому образу жизни: **takzdorovo.ru**

**31 мая-Всемирный день без табака.**

31 мая отмечается Всемирный день без табака.

Основной задачей данной инициативы Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) является привлечение внимания к рискам для здоровья, связанным с потреблением табака и призыв к проведению эффективной политики по снижению уровней его потребления, информирование населения о негативном влиянии табакокурения на организм человека, формирование культуры здорового образа жизни.

Потребление табака является основной отдельной предотвратимой причиной смерти в глобальных масштабах и в настоящее время является причиной смерти 10% взрослого населения в мире.

Курение сигарет- никотиновая наркомания. Постоянное употребление никотина в процессе курения ведёт к развитию никотинового синдрома. Его предвестником является исчезновение у курильщика неприятного ощущения от курения табака. Начальной стадией болезни считается время, когда после курения появляется чувство расслабления, лёгкой эйфории, количество выкуриваемых сигарет достигает 10-15 штук в день. Длительность этой стадии 1-5 лет, полная зависимость от никотина ещё не сформировалась, усилием воли можно прекратить курение. 2 стадия синдрома- хроническая, появляется стойкая тяга к табаку, число выкуриваемых сигарет увеличивается до 20-40 в сутки. На уровне психики возникают неврозы при воздержании от сигарет, снижается иммунитет, что проявляется в склонности к инфекциям, к обострению хронических заболеваний, изменяется пульс, А.Д. Стадия длиться 5-20 лет. В поздней стадии устойчивость организма к никотину снижается, количество выкуриваемых сигарет уменьшается, физическая зависимость наоборот усиливается, проявляясь в виде абстинентного синдрома.

Основываясь на статистических данных разных стран систематически употребляет табак почти 40% населения планеты. В последние годы число курильщиков в США и Европе начало заметно сокращаться, особенно в возрастной группе от 25 до 35 лет. К сожалению таких положительных тенденций не наблюдается среди подростков. Россию также нельзя отнести к странам, где ведётся серьёзная борьба с курением: курят медицинские работники, педагоги, призванные в первую очередь вести антитабачную пропаганду. С курением связана каждая 5 смерть в мире, 90% случаев рака лёгкого и 80% рака гортани, пищевода, полости рта- это почти миллион смертей ежегодно. Активное курение отнимает до 10 лет жизни. Страдают не только курильщики, ежегодно в мире отмечается до 10 миллионов случаев бронхиальной астмы, связанных с пассивным курением. В помещении около 100куб.м. при выкуривании 8 сигарет концентрация никотина в воздухе становится опасной для здоровья. Если курильщиков несколько, то некурящий может получить тяжёлое отравление. В Иркутской области в 2013 году выявлено 1248 новых случаев заболевания раком трахеи, бронхов, лёгких. Курение повышает риск развития туберкулёза и смерти от туберкулёза более чем в 2,5 раза. В Иркутской области ежегодно регистрируется более 3000 новых случаев данного заболевания, более 150 – у детей. Ежегодно от туберкулёза умирает 1000 человек, 800 из них в трудоспособном возрасте.

Как избавиться от пристрастия к никотину? Наиболее эффективна психотерапия. Но никакое лечение не возымеет результата, если оно не будет подкреплено твёрдым желанием курильщика избавиться от вредной привычки. Курить можно бросить в любое время- стоит только захотеть. Прекращение курения, вопреки бытующему мнению, неопасно для здоровья. Прекращать курить надо сразу, а не уменьшать количество выкуриваемых сигарет. Когда пристрастие к табаку велико, необходима поддержка специалистов, окружающих людей-родных, сослуживцев. Для закрепления успеха нужно что-то поменять в жизни: уйти в отпуск, отправиться в путешествие. Если курильщик решил отказаться от пагубной привычки, а вокруг него ничего не изменилось, то воздержание от курения может оказаться временным. Никотиновая зависимость возвращается очень быстро. Чем раньше человек бросит курить, тем больше у него шансов восстановить своё здоровье. К сожалению многие курильщики думают, что не всё так страшно, что курят миллионы. Подобные взгляды являются трагическим заблуждением , но понимают это иногда слишком поздно.

Меры по снижению распространённости табакокурения признаны наиболее эффективным направлением профилактики хронических неинфекционных заболеваний, туберкулёза, снижения смертности и увеличения продолжительности жизни.