**Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)**

Всемирный день без табака (World No Tobacco Day) был внедрен Всемирной Организацией Здравоохранения в конце прошлого века.

Когда отмечается Всемирный день без табака в 2025 году

Всемирный день без табака ежегодно отмечается в последний день весны, **31 мая**. Акция направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии.

История: почему необходим Всемирный день без табака

По мере возрастания количества людей, подверженных пагубной привычке, одновременно ширились ряды землян, предлагающих отказаться, вообще, от потребления табака. В большинстве случаев курильщики, осведомленные о вреде табака, хотят бросить свою вредную привычку. Именно поэтому ежегодно 31 мая во Всемирный день без табака общественные организации, школы, вузы, а также некоторые компании проводят акции, пропагандирующие здоровый образ жизни.

По данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей. Неприглядная картина в этой области складывается в России. У нас курит около 10% женщин, заядлыми курильщиками являются более 50 — 60% мужчин. Более того, наша страна заняла четвертое место в антирейтинге стран, в которых табак уносит максимальное число жизней, уступив только Китаю, Индии и США.

В современной России активные меры по борьбе с курением начались 20 лет назад. Так в 2001 году был принят первый федеральный закон «Об ограничении курения табака». В 2013 году введен новый федеральный закон — «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», согласно которому было запрещено курение в общественных местах, спонсорство и реклама табака, а также вовлечение детей в употребление табака. В последние годы в результате принятых мер в РФ наблюдается некоторое сокращение числа курящих. В 2009 году в России курящими являлись 39,4% взрослого населения, в 2016 году эта цифра снизилась до 30,9%.

Методы антитабачной кампании

В настоящее время предпринимаются активные меры по борьбе с табакокурением. Например, запрет рекламы и стимулирования продажи и спонсорства табака. Эти меры могут способствовать уменьшению потребления табака примерно на 7%, а в некоторых странах — вплоть до 16%.

Самым эффективным методом борьбы с употреблением табака является повышение налогов на табачные изделия. Например, ВОЗ рекомендует повысить акциз на табачные изделия до 70% от цены продукта. В 2016 году в Российской Федерации в 2016 году акциз на изделия из табака составлял всего лишь 41%. Повышение этого показателя будет способствовать удорожанию табачных изделий.

В 2017 время Министерство Здравоохранения РФ разработало проект антитабачной концепции осуществления государственной политики противодействия потребления табака на ближайшую перспективу. Эта концепция предполагает удорожание сигарет и других табачных изделий, а также полный запрет курения в таких общественных местах, как:

* общие площади коммунальных квартир;
* остановки общественного транспорта и на расстоянии метров от них;
* на расстоянии трех метров от входов в здания торговых центров;
* подземные и надземные переходы;
* в личном транспорте в присутствии детей.

Всемирная организация здравоохранения всячески продолжает поддерживать борьбу против табакокурения во всем мире. В феврале 2005 года вступила в силу конвенция ВОЗ по противодействию табакокурению. С тех пор этот документ стал одним из самых широко признанных договоров в истории Организации Объединенных Наций. Конвенция охватывает 180 стран, с общей численностью населения 90% всего мира.

Для поддержания осуществления положений, указанных в Рамочной конвенции в 2008 году, ВОЗ ввела комплекс практических мер. В рамках него планируется регулярный мониторинг табакокурения и введение мер по профилактике, осведомление об опасностях, связанных с употреблением табака, запрет на рекламу и повышение налогов на изделия из табака.

**Популярные вопросы и ответы**

**Чем курение вредит здоровью?**

Споры заядлых курильщиков и противников табака стары, как само курение. На основной вопрос, почему же курение вредит здоровью, отвечаем, что безопасного уровня табачного дыма не существует. Как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые и легочные заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких.

**Чем вредно курение во время беременности?**

Табачный дым может стать причиной внезапной смерти новорожденных. Курение во время беременности может приводить к рождению детей раньше срока, с низкой массой тела, а также аномалиями развития.

**Почему пассивное курение является вредным?**

Вдыхание дыма, который заполняет рестораны, офисы и другие закрытые помещения, довольно опасно. В табачном дыме содержатся около 7000 химических веществ, часть из которых — вредные и даже канцерогенные.

**Как отмечается Всемирный день без табака в России?**

В этот день проводятся просветительские акции и мероприятия, спортивные соревнования и забеги, организовываются конференции и семинары. Это праздник всех тех, кто ведет здоровый образ жизни. Про день не забывают медики, наркологи, активисты, связанные с Всемирной организацией здравоохранения.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК