

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Дыши легко! Живи свободно!

21 ноября 2024 г. отмечается международный день отказа от курения

Суть международного дня отказа от курения заключается в попытке снизить распространенность этой пагубной привычки, а также привлечь к борьбе с курением представителей различных организаций, особенно подрастающее поколение.

День отказа от табака



Проблема табакокурения чрезвычайно актуальна, так как эта пагубная привычка ежегодно уносит во всём мире миллионы жизней. Так от болезней, вызываемых табакокурением, в мире ежегодно умирает около 5 млн. человек. Согласно статистике в России каждая 10-я женщина курит, а среди мужчин 50-60 % заядлых курильщиков, в некоторых социальных категориях эта цифра достигает 95%. Согласно 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.

Состав табачного дыма содержит около 4000 различных химических соединений, при этом около 100 из них токсичны для организма человека. Каждый из этих табачных токсинов действует определенным образом на организм.

У табачной интоксикации достаточно длительный скрытый период, когда внутри организма, в органах, тканях и клетках происходят определенные изменения, но на самочувствии это никак не отражается. В этом главная особенность и коварство табачной интоксикации, она развивается скрыто и незаметно, усыпляя бдительность курильщика. Внешне безобидный табачный дым медленно разрушает организм курильщика.

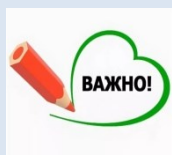
На сегодняшний день очень модно стало курить электронные сигареты. Это не курение, а парение. Так говорят пользователи электронных сигарет и вейпов, выдыхая облака пара с ароматом разных вкусов (мяты, шоколада, вишни и т.д.). Это совсем не похоже на отвратительный запах табачного дыма. Вейпинг – это парение, популярное среди молодежи. Электронные сигареты производят не табачный дым, а именно аэрозоль, его принимают за водяной пар, но на самом деле он состоит из мельчайших частиц. Многие из этих частиц содержат токсичные соединения. Устройство генерирует аэрозоль, содержащий никотин и ароматизаторы. Форма электронной сигареты может быть разной.

Почему популярны электронные сигареты?

Дизайн, размер, форма, многообразие ароматов, сладкий вкус, нет резко пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения. Никотин в электронной сигарете содержится в виде соли бензойной кислоты, а не в свободной форме, это увеличивает скорость его доставки и уменьшает неприятные ощущения во рту и горле.

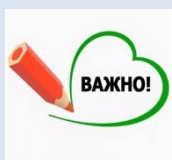


В капсулах для заправки электронной сигареты содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. В среднем одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек.



Аэрозоль вейпа вызывает кратковременную воспалительную реакцию в легких. Причем пары жидкости без никотина могут привести к более сильному повреждению. Вдыхаемые микрочастицы аэрозоля могут вызвать приступ астмы.

Воздействие аэрозоля электронной сигареты снижает реакцию иммунной системы и усиливает восприимчивость к респираторным заболеваниям. Никотин, содержащийся в аэрозоле, вызывает сужение артерии, это может привести к сердечному приступу.



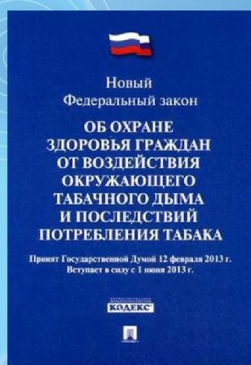
Это особенно важно для детей и подростков, так как человеческий мозг достигает полной зрелости в возрасте 25 лет. До этого возраста он особенно уязвим для никотина.

В зоне риска те, кто рядом!

Многие уверены, что электронную сигарету можно использовать везде, даже в местах, где курение запрещено.

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 23 ФЕВРАЛЯ 2013 № 15-ФЗ

«ОБ ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ ГРАЖДАН ОТ ВОЗДЕЙСТВИЯ
ОКРУЖАЮЩЕГО ТАБАЧНОГО ДЫМА И ПОСЛЕДСТВИЙ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ТАБАКА»



Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне опасного риска – дети и подростки, именно электронная сигарета за счет комфортности использования быстро формирует стойкую зависимость.

В рамках реализации федерального проекта «Санитарный щит» коммуникационной стратегии «Санпросвет» специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Смоленской области» и его филиалами проведена санпросветработа среди населения Смоленской области. Проведены уроки, лекции, беседы, акции на тему «Курить – это не модно!», «Табак – угроза для здоровья сердца», «Про вред электронных сигарет», акция на тему «Туши сигарету» и т.д.



Мероприятия проводились в МБОУ «Понизовская школа» Руднянского района, МБОУ «Печерская СШ» Духовщинского района, МБОУ СШ №1, №6, №8 г.

Рославля и др. среди учащихся 8, 9, 10, 11 классов, а также среди трудоспособного населения ПАО «Дорогобуж», МУП «Михейково». Проинформировано по данной теме 358 человек. Также был распространен информационный материал (памятки, листовки, брошюры) в количестве 1350 штук.



Целью мероприятий является привлечение внимания граждан всех возрастных групп к пагубному воздействию табакокурения на здоровье человека.

Санитарное просвещение помогает растить здоровое население!

