**31 мая 2019 года - Всемирный день без табака**

Всемирный день без табака 31 мая 2019 года будет проходить в 30 раз. Содействие защите нынешнего и будущих поколений не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических проблем, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма, является основной целью Всемирного дня без табака.

**Темой для Всемирного дня без табака 2019 года заявлено «Табак и здоровье легких».**

Кампания, посвященная Всемирному дню без табака 2019 года, позволит повысить осведомленность о рисках, связанных с курением табака и пассивным курением; об особых опасностях курения табака для здоровья легких; масштабах смертности и заболеваемости во всем мире от болезней легких, вызванных табаком; о связи между курением табака и смертностью от туберкулеза; осуществимых действиях и мерах, которые могут предпринять общественность и правительство, для снижения риска на здоровье легких, создаваемого табаком.

Табачный дым является очень опасной формой загрязнения воздуха внутри помещений: он содержит более 7 000 химических веществ, 69 из которых вызывают рак. Табачный дым задерживаться в воздухе до пяти часов, подвергая риску рака легких, хронических респираторных заболеваний и снижения функции легких.

По данным специалистов ВОЗ, курение табака и воздействие вторичного табачного дыма повышают риск развития множества заболеваний. В частности, активное и пассивное курение сказывается на здоровье легких и может вызывать такие болезни, как:

**Рак легких:** с курением связаны более двух третей всех смертей от рака легких в мире, а воздействие вторичного табачного дыма повышает риск развития рака легких некурящих. В большинстве стран Европейского региона ВОЗ рак легких является ведущей причиной смерти от онкологических заболеваний. В 2018 году от рака легких в Европе умерли приблизительно 430 000 человек, и в этот же период было диагностировано больше полумиллиона новых случаев болезни. Снизить риск развития рака легких можно, отказавшись от курения: через 10 лет после отказа от курения риск уменьшается примерно в два раза.

**Хронические респираторные заболевания**, такие как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ) и астма: курение табака – главная причина развития ХОБЛ, которая характеризуется болезненным кашлем и мучительно затрудненным дыханием. Также курение приводит к обострению астмы, ограничивающей подвижность человека и способной привести к инвалидности. Согласно последним данным, в 2017 году на ХОБЛ приходилось 3,6% всей смертности в Европе. Скорейший отказ от курения – это самый эффективный способ замедлить развитие ХОБЛ и смягчить течение астмы.

Детям, которые подвержены воздействию вторичного табачного дыма, угрожает повышенный риск заражения инфекциями нижних дыхательных путей, а также развитие и усугубление астмы, пневмонии и бронхита. Хорошо доказана связь между курением и туберкулезом (ТБ): в состав табачного дыма входят химические вещества, которые могут провоцировать латентную туберкулезную инфекцию. У людей с активной формой туберкулеза курение увеличивает риск инвалидности и смерти вследствие дыхательной недостаточности.

В 2018 году до 29% уменьшилось количество курящих россиян. Снижение числа курящих в России зафиксировала и Всемирная организация здравоохранения в ходе глобального опроса взрослого населения о пользовании табачными изделиями. По данным опроса с 2009 года по 2016 год в России уровень распространения курения снизился на 9% (с 40% до 31%).

По данным анкетного опроса, проведенного в 2019 году среди населения Свердловской области, никогда не курили и не курят 58% опрошенных, курят регулярно (ежедневно) 16%, бросили курить 17% участников опроса. Электронные сигареты курят 5% населения.

Среди причин, по которым курящее население не может или не желает бросать курить: напряженный жизненный график – 33%, отсутствие силы воли – 33%, нежелание бросать курить – 15%, устойчивая физическая и/или психологическая зависимость – 11%, удовольствие, получаемое от процесса курения - 4%.

Из опрошенных 54% респондентов ответили положительно на вопрос «Повлияла ли на отношение к курению политика государства по запрету курения на рабочих местах, в общественных местах и т.д., ограничению табакокурения».

Врач по общей гигиене Серовского филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» Т.В. Барсукова