

Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая во всем мире отмечается Всемирный день без табака, провозглашённый в 1988 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ).

Актуальность этой проблемы с годами только набирает обороты. Даже при хорошей осведомленности о вреде табакокурения для здоровья, немногие стремятся избавиться от никотиновой зависимости.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике 45 % смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением.

В частности, смертность от рака легкого у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих. Любители табака в 13 раз чаще страдают стенокардией и в 10 раз чаще язвой желудка.

Установлено, что до 90 % людей начинают курить с молодости.

Пассивное курение не менее опасно, оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

Курение способно вызвать смерть мучительного и медленного характера. При курении табачный дым повреждает эпителий дыхательного тракта, тем самым обуславливает кашель курильщика, заболевания бронхов, опухоли глотки, рак легких. Убедительно доказано, что никотин, входящий в состав табака, отрицательно воздействует на половую функцию мужчин. У курящих женщин в период менопаузы снижается плотность костной ткани и развивается остеопороз.

Вейпенг

В настоящее время появилась новая мода – электронные сигареты. Ежедневно на улицах городов мы видим людей, выдыхающих клубы пара, используя для этого специальные устройства.

Вейпинг (от английского *vaping* – парение) – процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.

Вейпинг – увлечение молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры, а могут вовсе иметь эксклюзивный дизайн. В крупных городах открываются вейп-кафе, проходят вейп-фестивали, соревнования.

Как устроен вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, вдыхаемый курильщиком.

В состав жидкости для парения входят:

- Глицерин;
- Пропиленгликоль (Е1520);
- Ароматические добавки;
- Никотин (не всегда);

Вейперы пропагандируют курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам, однако, все чаще публикуются результаты научных исследований, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сопоставим с вредом от курения обычных, так как:

- в выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 опасное для здоровья вещество.

- при нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

Кальян

Много людей всё ещё naïвно полагают, что курение кальяна – безвредная забава.

Кальян приводит к заболеваниям дыхательной и сердечно-сосудистой систем, провоцирует развитие раковых болезней также, как и курение сигарет.

Одно из негативных влияний кальяна – привыкание. Кальян является особенно опасным, за счёт того, что неприятный запах табачного дыма маскируется в нём различными ароматическими добавками, мягким привкусом, в отличие от сигаретного дыма.

Табак, заправляемый в кальян, ничем не отличается от того, каким набиваются сигареты. Однако, при курении кальяна на первое место выступает влияние дыма.

За "сеанс" курения кальяна вредные смолы, продукты табачного горения и другие вредные вещества поступают в организм в количестве, равном 60 сигаретам!

Кроме того, при курении кальяна человек вдыхает немалую дозу угарного газа, гораздо выше, чем при курении сигарет. Угарный газ, образующийся в больших количествах при курении кальяна, опасен для нервной системы. Возможно снижение умственной и физической активности, головная боль, у лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, может появиться одышка, боль в области сердца.

Спайсы и соли.

В России в последние годы отмечается стремительный рост острых отравлений синтетическими наркотиками психостимулирующего действия.

Курительная смесь, изготовленная из компонентов растительного происхождения и обработанная синтетическим канабиоидом, является тяжелым наркотиком. Названия этих наркотиков: спайсы и соли.

Курительные смеси оказывают пагубное влияние на все органы и системы организма. Доказано, что большинство компонентов курительных смесей обладают серьезным психотропным эффектом, токсическим действием, приводят к устойчивой зависимости и к тяжелой инвалидности по психическому заболеванию.

В целом табачный дым в любом виде вызывает необратимые изменения в организме, особенно на генном уровне, действие его на организм и здоровье до конца не изучено.

Решением серьезной проблемы нашего времени должен быть обеспокоен каждый человек любого возраста. Только благодаря усилиям совместной борьбы можно рассчитывать на положительные результаты в решении проблемы современности – табакокурении.

Молодое поколение Иркутска выбирает жизнь, спорт, здоровый образ жизни и отказывается от табака, наркотиков и алкоголя, к чему мы и призываем ВСЕХ!

В г. Иркутске работают Центры здоровья для взрослых и детские Центры здоровья, в которых обученные специалисты проводят занятия по отказу от курения.

Центры здоровья для взрослых:

1. ОГАУЗ «Иркутская городская клиническая больница №1», ул. Байкальская, 120, корпус № 4
Руководитель центра – Васина Анна Семеновна.
Часы работы с 8 час. 00 мин. до 15 час. 00 мин.
Тел. 70-37-58
В ЦЗ работает «Школа отказа от курения» в часы работы ЦЗ.
Врач ведущий школу – Дубинчак Людмила Павловна, тел. 70-37-58
2. ОГАУЗ «Иркутская городская клиническая больница №8», ул. Баумана, 214а.
Руководитель центра – Волчкова Ольга Васильевна.
Часы работы с 8 час. 00 мин. до 15 час. 25 мин.
Тел. 55-24-47
В ЦЗ работает «Школа отказа от курения» в часы работы ЦЗ.
Врач ведущий школу – Лисицина Татьяна Геннадьевна, тел. 55-22-84, 55-22-91
Работа школы ведётся по индивидуальному графику.
3. ОГБУЗ «Иркутская городская поликлиника № 17», м-н Университетский, 79.
Руководитель центра – Ситникова Ульяна Борисовна.
Часы работы с 8 час. 00 мин. до 19 час. 00 мин.
В субботу с 8 час. 00 мин. До 12 час. 00 мин.
Тел. 31-05-66

В центре проводятся консультации по отказу от курения, в часы работы центра.

4. ОГБУЗ «Иркутский областной психоневрологический диспансер»,
пер. Сударева, 6.
Кабинет «Отказа от курения» - №18
Часы работы с 8 час. 00 мин. до 17 час. 00 мин.
Тел. 24-39-59

Детские Центры здоровья:

1. Детская поликлиника ОГАУЗ «Иркутская городская клиническая больница №8»,
ул. Баумана, 206.
Руководитель центра – Иванова Татьяна Николаевна.
Часы работы с 9 час. 00 мин. до 16 час. 00 мин.
Тел. 44-89-17
В ЦЗ работает «Школа отказа от курения» в часы работы ЦЗ.
Врач ведущий школу – Иванова Татьяна Николаевна, тел. 44-89-17
2. ОГБУЗ «Иркутская городская детская поликлиника № 6», ул. Мухиной, 19.
Руководитель центра Барахтина Анна Вячеславовна
Часы работы с 9 час. 00 мин. до 17 час. 00 мин.
Тел. 70-62-48, 70-62-49
В ЦЗ работает «Школа отказа от курения» в часы работы ЦЗ.
Врач ведущий школу Халипова Ольга Шамильевна, тел. 70-62-48, 70-62-49