

31
мая

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

26 мая - 30 июня

АНТИТАБАЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

АКЦИЯ



РАЗОБЛАЧИМ УЛОВКИ МАНИПУЛЯТОРОВ!

26 мая - 13 июня

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

На всех административных территориях БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ проводятся мероприятия, приуроченные к проведению Всемирного дня без табака.

УЗ "БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ НАРКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР"

- по вопросам освобождения от табачной зависимости

ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ

8 (0162) 53-47-02

Звонить в рабочие дни
с 13:00 до 16:00

БРЕСТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦГЭиОЗ

- по вопросам профилактики табакокурения

ВРАЧ ПО МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКЕ

8 (0162) 53-05-89

Звонить в рабочие дни
с 9:00 до 13:00

Всемирный день без табака 2025 года: «Разоблачим уловки манипуляторов!»

31 мая – Всемирный день без табака был учрежден Всемирной организацией здравоохранения (далее – ВОЗ) в 1987 году на 42-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюция №WHA42.19). Его главная цель – консолидировать ежегодную кампанию, которая позволяет широко информировать население о вредных последствиях употребления табака и пассивного курения, а также содействовать сокращению употребления табака в любой форме.

С тех пор ВОЗ ежегодно поддерживает Всемирный день без табака, каждый год связывая его с новой темой, чтобы провести единую кампанию во всем мире. Тема 2025 года – «Разоблачим уловки манипуляторов!».

В этот раз кампания Всемирного дня без табака посвящена разоблачению стратегий, которыми пользуются производители табачных и никотинсодержащих изделий для того, чтобы сделать свою вредную для здоровья продукцию более привлекательной, в первую очередь – для молодежи. Разоблачая эти приемы, ВОЗ повышает осведомленность общественности, выступает за ужесточение антитабачной политики, включая введение запрета на использование в табачных и никотинсодержащих изделиях ароматизаторов, и защищает здоровье людей.

Производители постоянно ищут все новые и новые способы сделать эти продукты привлекательными, например, добавляя в их состав ароматизаторы и другие добавки, которые меняют их запах, вкус или внешний вид, используют ряд приемов и уловок:

гламурный маркетинг: элегантный дизайн изделий, яркие цвета и привлекательные вкусы намеренно используются для привлечения более молодой аудитории, в том числе посредством рекламы в цифровых медиа;

обманчивый дизайн: некоторые изделия имитируют сладости, конфеты и даже образы персонажей мультфильмов – все это естественным образом привлекает детей;

охлаждающие добавки и присадки: они позволяют сделать процесс употребления этих изделий более приятным, что повышает вероятность их дальнейшего употребления и снижает вероятность отказа от них, повышая риск формирования зависимости и развития долгосрочных последствий для здоровья и др.

В борьбе против табака достигнуты немалые успехи, однако табачная индустрия все так же пытается адаптировать свои приемы к новым условиям, стремясь привлечь и удерживать потребителей. Эти действия, подрывающие здоровье людей, направлены прежде всего на уязвимые группы населения, в особенности на молодежь.

О вреде табакокурения известно каждому. Об этом даже написано на каждой пачке сигарет. Однако люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят»).

Табачная эпидемия является одной из наиболее серьезных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире. Зависимость от никотина, содержащегося в сигаретах и в так называемых «электронных сигаретах», – одна

из самых сильных и смертоносных. Курение табака – основной модифицируемый фактор риска смерти во всем мире. Курение возглавляет список ведущих причин неинфекционных заболеваний наряду с артериальной гипертонией, гиперхолестеринемией, злоупотреблением алкоголем, недостаточной физической активностью и нездоровым питанием. Вклад курения в общую смертность составляет 17,1 %, а в общие потери по нетрудоспособности – 13,4 %.

«По прогнозам ВОЗ, не менее половина из нынешних потребителей табака подвергается риску преждевременной смерти в связи с курением».

Очень часто вред табака и табакокурения недооценивается, а некоторые форматы употребления табака в обществе принято считать «безопасными». Но на самом деле ни изделия на основе нагревания табака (iQOS, Ploom, glo и PAX), ни так называемые электронные сигареты (пусть даже и без табака как такового, но с никотином) не являются менее вредными, чем обычные сигареты, и все те же риски для здоровья, которые несет курение, сохраняются.

Какие еще доводы можно привести, которые помогут осознать, насколько это вредно, и отказаться от сигарет навсегда. Вот еще несколько фактов о курении:

курение по силе формирующейся зависимости приравнивается к героину и кокаину, отказ от курения сопряжен с симптомами отмены, включая изменение настроения, злость, раздражительность, депрессию, нарушение концентрации внимания;

никотин крайне токсичен и сильнее, чем опаснейшие яды – стрихнин и мышьяк;

табачный дым токсичнее выхлопов машины в 4,5 раза и почти в 250 раз чада газовой горелки;

за одно курение человек получает от дыма одной сигареты почти 3 мг никотина (60 г никотина – смертельная доза для взрослого);

выкуривая пачку сигарет в день, за год человек получает порцию облучения, равную дозе от двух сотен рентгеновских снимков;

подсчитано, что у тех, кто начал курить с подросткового возраста, рак возникает в 5 раз чаще, чем у тех, кто закурил в возрасте старше 25 лет.

Поэтому во всем мире со стороны правительств, организаций здравоохранения предпринимаются меры по борьбе с табакокурением, чтобы люди могли реализовать свое право на здоровье и здоровый образ жизни и защитить будущие поколения.

В 2003 году для борьбы с «табачной эпидемией» государства – члены ВОЗ приняли Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ). Это глобальный договор в области общественного здравоохранения, принятый 182 странами в качестве соглашения о реализации политики, направленной на отказ от табака.

Впоследствии ВОЗ разработала пакет мер MPOWER, согласованный с положениями РКБТ ВОЗ, которые, как изначально предполагалось, высокоэффективны в деле борьбы с табакокурением.

В Беларуси принимаются действенные меры по профилактике потребления табачных и никотинсодержащих изделий. На каждой пачке табачных изделий, на любой внешней упаковке и в маркировке таких изделий содержатся предупреждения о вреде курения для здоровья, о пагубных последствиях их

использования, действует запрет на рекламу и стимулирование продажи, спонсорства табачных изделий, продолжается работа по регулированию никотинсодержащей продукции. Лицам, страдающим никотиновой зависимостью, оказывается медицинская помощь. Для лечения никотиновой зависимости используются лекарственные, нелекарственные методы и их сочетание: программы отказа от курения, основанные на поведенческой и когнитивной психотерапии, фармакологическое лечение в виде никотинзаместительной терапии.

За последние годы благодаря пропаганде здорового образа жизни, физкультуры и спорта, а также ряду ограничений и запретов, значительно снизили потребление табачных изделий и никотинсодержащей продукции в нашей стране.

По результатам общенационального исследования распространенности основных факторов риска неинфекционных заболеваний среди населения Республики Беларусь (STEPS–исследование), проведенного в 2020 году. Министерством здравоохранения Республики Беларусь, доля курящих лиц 18-69 лет в Брестской области составила 25,7 % (по республике – 26,7 %).

По случаю проведения масштабной антитабачной акции, приуроченной к Всемирному дню без табака, утвержден подготовленный Брестским областным ЦГЭиОЗ план информационно-образовательных, консультативных и иных мероприятий с 26 мая по 30 июня, утвержденный приказом главного управления по здравоохранению облисполкома. Такие мероприятия могут быть разными, в основном они имеют просветительскую направленность и призваны дать людям знания о том, как влияет табак на их здоровье и как при помощи привлекательных потребительских характеристик производители табачных изделий могут вводить в заблуждение.

С целью снижения у населения интереса к потреблению табачных изделий организациями здравоохранения совместно с заинтересованными ведомствами и общественными организациями Брестской области будут проведены мероприятия самого разного формата. УЗ «Брестский областной наркологический диспансер» и Брестским областным ЦГЭиОЗ в этот период будут организованы консультации врача-психотерапевта 26 мая–30 июня с 13.00 до 16.00 по телефону 8 (0162) 53 47 02 и врача по медицинской профилактике 26 мая-13 июня с 9.00 до 13.00 по телефону 8 (0162) 53 05 89, кроме выходных.

Независимо от того, вы курите или нет, присоединяйтесь к нашей кампании для повышения осведомленности и пропаганды более здорового будущего без табака. Пусть 31 мая 2025 года станет началом новой жизни без сигарет!

Стасевич Галина Степановна – врач по медицинской профилактике (заведующий отделением информационно-методической работы) отдела общественного здоровья Брестского областного ЦГЭиОЗ