**«Лето без табачного дыма!».**

Июнь – месяц отказа от табака, его слоган – «Лето без табачного дыма!».

Ежегодно 31 мая проводится Всемирный день без табака, в 2022 году он проходит под лозунгом: «Табак – угроза нашей окружающей среде».

Мероприятия, проводимые в ходе «Всемирного дня без табака», направлены на повышение осведомленности общественности о вредных воздействиях табака. Для лиц, употребляющих табак, это станет еще одной причиной для отказа от табака.

Вредное воздействие табачной промышленности на окружающую среду огромно, причем оно постоянно растет. Табачная промышленность, ежегодный вклад которой в выбросы парниковых газов составляет 84 мегатонны в эквиваленте углекислого газа, приводит к изменению климата и снижению его устойчивости, растрачивая ресурсы и нанося ущерб экосистемам.

Выращивание табака приводит к обезлесению, особенно в развивающихся странах. Вырубка лесов под табачные плантации приводит к деградации почв и к неурожайности или неспособности земли поддерживать рост каких-либо других культур или растительности.

Сокращение потребления табака должно быть определено в качестве одного из важнейших рычагов для достижения всех целей в области устойчивого развития, а не только тех, которые непосредственно связаны со здоровьем.

На нашей планете табак ежегодно убивает более 7 миллионов человек и разрушает окружающую среду, нанося дополнительный вред здоровью человека в процессе его выращивания, производства табачных изделий, их распространения, потребления и воздействия отходов после потребления.

В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. В то же время, отказаться от табака может быть не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

О своем желании бросить курить заявляют около 780 миллионов человек во всем мире, но лишь 30% из них имеют доступ к средствам, способным помочь им преодолеть физическую и психологическую зависимость от табака. ВОЗ и ее партнеры намерены предоставить этим людям средства и ресурсы, которые помогут сделать попытку отказаться от табака.

Политика в отношении отказа от курения по-прежнему остается одной из наименее реализуемых мер по снижению спроса, предусмотренных Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака: в Европейском регионе передовые услуги по помощи в отказе от табака предоставляют только 8 стран, и большинство из них относятся к странам с высоким уровнем дохода.

**Как отказаться от курения**

Все знают, что сигареты негативно влияют на здоровье, но отказаться от них не так просто. Вот несколько советов по отказу от этой вредной привычки.

Для начала обратимся к статистике: более 7 млн. человек во всем мире умирает в год от табака, из них – 350 тыс. россиян. Сигареты наносят вред каждому органу в организме, но особенно страдают сердце, легкие и кровеносная система.

Курение значительно увеличивает риск возникновения инфаркта миокарда и инсульта, причем вероятность возрастает с каждой сигаретой. При курении происходит повреждение эндотелия сосудов, утолщаются стенки артерий, снижается их эластичность, нарушается жировой обмен, формируются атеросклеротические бляшки, тромбы. У курящих людей часто диагностируют периферический атеросклероз, опасные для жизни аритмии. Также отмечается значительное увеличение артериального давления (особенно «нижнего», диастолического).

**Что можно сделать:**

* Составьте список доводов в пользу отказа от курения и повесьте его на видном месте.
* Если Вы уже пытались бросить курить, проанализируйте предыдущий опыт.
* Наметьте для себя дату отказа от курения (желательно в ближайшие 2 недели).
* Расскажите друзьям и близким о своем намерении, попросите Вас поддержать.
* Если в Вашем окружении есть другие курильщики, попросите их не брать сигареты в Вашем присутствии (в идеале – попробовать бросить вместе).
* Незадолго до запланированной даты перестаньте курить в местах, где Вы проводите много времени (работа, дом, машина и т.д.).
* На некоторое время воздержитесь от употребления алкоголя – он способствует усилению тяги к сигаретам.
* Избегайте ситуаций, провоцирующих курение (стресс, застолье, посещение компаний, где многие курят).
* Будьте готовы к проявлению симптомов отмены (плохое настроение, тревога, гнев, сильное желание курить, снижение концентрации внимания, быстрая утомляемость, повышенный аппетит) и другим трудностям первых недель.
* За каждую пройденную ступеньку (если Вы не курите в течение суток, недели, месяца и т.д.) вознаграждайте себя чем-то приятным (только не вредной едой).
* Преодолеть желание закурить помогают занятость, физическая активность, дыхательные практики.
* Если произошел срыв – не отчаивайтесь, при повторных попытках отказа от сигарет шансы на успех возрастают.

Отказ от курения дает как краткосрочный, так и долгосрочный положительный эффект:

* на 20 минут – снижается артериальное давление и частота сердечных сокращений;
* на 12 часов – уровень монооксида углерода в выдыхаемом воздухе возвращается к норме;
* на 2-4 недели – улучшается работа сердечно-сосудистой системы, становится легче дышать и двигаться;
* на 1-9 месяцев – уменьшается кашель, одышка, проблемы с дыханием, восстанавливается работа легких;
* на 1 год – риск развития ишемической болезни сердца снижается в два раза;
* на 5 лет – значительно снижается риск инсульта;
* на 10 лет – развитие рака легких снижается на 30-50%.

Кроме того, отказ от курения может продлить жизнь: в 30 – на 10 лет, в 40 – на 9 лет, в 50 – на 6 лет, в 60 – на 3 года. Однозначно, плюсов отказа от курения много. Попробуйте попрощаться с сигаретами и организм скажет Вам «спасибо».

В Ярославской области с 2020 года реализуется региональная целевая программа «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» на 2020–2024 годы, в том числе утвержден комплексный план мероприятий по снижению потребления табака населением Ярославской области.

На базе консультативной поликлиники ГБУЗ ЯО «Областная клиническая больница» функционирует кабинет медицинской помощи по отказу от курения. Прием ведет врач-пульмонолог, прошедший обучение по оказанию медицинской помощи по борьбе с курением.

На базе ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» организована работа «горячей линии» по отказу от курения в соответствии с требованиями приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.06.2016 № 446н.