**18 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ХОБЛ**

**19 НОЯБРЯ**

**МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ**

Международный день отказа от курения отмечается по инициативе Международного общества онкологов и при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1977 года, в Российской Федерации – с 1992 года**. В этом году Международный день отказа от курения проводится 19 ноября.**

Распространенность табакокурения в мире имеет масштаб эпидемии. Российская Федерация занимает одно из первых мест по числу курящих граждан. В России курит 60 % мужчин и каждая десятая женщина. Не является исключением и Тульская область, где по данным диспансеризации, анкетирования взрослого населения и подростков активными курильщиками являются 38,5 % взрослых, 30,1 % детей и подростков.

Тульская области была выбрана для реализации пилотного проекта: «Больница, свободная от табака». Реализация этого проекта будет осуществляться в ГУЗ « Тульская областная клиническая больница».

Одним из важнейших показателей вреда табакокурения в обществе является увеличение распространенности хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ), поскольку в 90 % случаев причиной ее развития является табакокурение. **Всемирный день против хронической обструктивной болезни легких в 2020 году отмечается 18 ноября.**

**Как работают легкие?**

Когда человек вдыхает, воздух попадает в так называемое «дыхательное горло» - трахею, а затем в бронхи.

Система бронхов внутри легкого напоминает перевернутое вверх корнями дерево или соцветие брокколи. Вместо ее цветов – «воздушные мешочки», называемые альвеолами. В их стенках происходит обмен кислорода и углекислого газа из легких в кровь и обратно.

И дыхательные пути, и альвеолы обладают упругостью – они могут расширяться при вдохе и сужаться при выдохе, выталкивая воздух.

**Что происходит при ХОБЛ?**

Разрушение перегородок между альвеолами из-за воздействия табачного дыма называется эмфиземой. Разрушенные альвеолы объединяются между собой, образовывая одну большую полость.

Вследствие этого уменьшается площадь поверхности, на которой происходит обмен кислорода и углекислого газа. В результате дыхание человека становится более частым и тяжелым – появляется одышка.

Постоянное раздражение и воспаление дыхательных путей при курении приводит к сужению их просвета и повышенному выделению слизи. Это сильно затрудняет дыхание и вызывает кашель и необходимость отхаркивания. Такой процесс называется хроническим бронхитом.

Большинство больных с ХОБЛ страдают и от хронического обструктивного бронхита, и от эмфиземы.

**Каковы симптомы ХОБЛ?**

* затрудненное дыхание;
* кашель, при котором выделяется много мокроты; 
* постоянное чувство усталости;
* частые инфекции дыхательных путей (грипп, ОРВИ).

**Как протекает ХОБЛ?**

ХОБЛ развивается постепенно в течение длительного времени, и состояние больного человека постепенно ухудшается. В конце концов, от недостатка кислорода и одышки он становится не в состоянии даже ходить или ухаживать за собой.

Это заболевание не лечится. Можно только принять меры, чтобы замедлить развитие болезни.

**Как предотвратить ХОБЛ?**

Не начинайте курить. А если курите – постарайтесь бросить как можно скорее. Даже если хроническая обструктивная болезнь легких уже развилась, отказ от курения существенное замедлит ее развитие и продлит вашу жизнь.

 ХОБЛ не лечится, и лучший способ замедлить ее развитие или не заболеть ей – не курить вообще или бросить как можно раньше.

Все желающие бросить курить могут обратиться за специализированной помощью в ГУЗ «Тульский областной наркологический диспансер №1(**36-63-49 -** круглосуточный телефон «горячей линии» или **8-915-780-90-32** - «телефон доверия» с 8.00 до 18.00), », в Центры здоровья для взрослых и детей, а также в кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, созданные на базе 24 государственных учреждений здравоохранения Тульской области, а также по телефону Консультативного центра помощи в отказе от потребления табака Минздрава РФ по тел. **8-800-200-0-200** (звонок бесплатный).