

Всемирный день без табака имеет глобальную цель – полное избавление человечества от пагубной привычки курить табак.

Тема Всемирного дня без табака 2019 г. – **«Табак и здоровье лёгких»**. Мероприятия Всемирного дня без табака должны еще раз напомнить любителям сигарет о риске, которому они подвергают свой организм и здоровье окружающих людей, акцентируя внимание не столько на запрете, сколько на пропаганде преимуществ отказа от курения и ведения здорового образа жизни. Основная цель проведения подобных мероприятий – это изменение сознания курильщиков и привлечение для борьбы с ними тех, кто сам никогда не курил или сумел вовремя отказаться от этой пагубной привычки.

В мире ежегодно регистрируется более 1 миллиона случаев впервые установленного рака легкого и из них 60% - с летальным исходом, что больше чем рак груди, толстой кишки и предстательной железы вместе взятые. Половина больных раком лёгких умирают в течение года. Общий пятилетний процент спасённых пациентов, в случаях, когда рак был выявлен до того, как он распространился за пределы лёгких, составляет 53%. К сожалению, только 15% случаев распознается на данной стадии.

В Тульской области в ходе диспансеризации за 2018 год выявлен 23851 курильщик, что составило 102 случая на 1000 осмотренных. Со всеми курильщиками проводились консультирования о необходимости отказа от курения для улучшения состояния здоровья. Гражданам, принявшим решение по отказу от курения, практическая помощь оказывалась в 24 кабинетах медицинской помощи при отказе от курения. В течение прошлого года в эти кабинеты первично обратились 8209 взрослых и 95 подростков в возрасте от 15 до 17 лет. От курения отказались 938 человек – 11%.

Несмотря на экспериментально установленный вред курения, у некоторых граждан, особенно среди молодежи, отмечается легкомысленное отношение к табаку, потому что сигареты не производят мгновенного разрушительного действия.

Во время как активного, так и пассивного курения в легкие попадает множество вредных и ядовитых веществ – остатки сгоревшей папиросной бумаги, смолы, угарный газ, деготь и т.д., в целом в составе сигаретного дыма насчитывается более 4 тысяч различных химических соединений, в том числе 40 канцерогенных веществ. Курящие подростки становятся беспокойными, теряют аппетит, плохо спят, отстают в росте и развитии, у школьников ослабевает внимание, ухудшается память, снижается успеваемость, повышается потливость, усиливается сердцебиение. Спустя годы развиваются тяжелые последствия курения в виде серьёзных хронических заболеваний.

Профилактика табакокурения среди подростков должна начинаться, когда стереотипы поведения и мышления ещё не сформировались.

Самую большую роль в жизни подростка играет его семья, которая должна создавать положительный имидж здорового образа жизни. Здесь все зависит от родителей, которые не только должны отказаться от курения, но и поощрять желание заниматься спортом, вести активный образ жизни, при котором на курение просто не будет оставаться времени. Кроме этого родители должны ненавязчиво определять круг общения своего ребенка, в котором должно быть как можно меньше курящих людей и личностей, негативно сказывающихся на его поведении.

К методам вторичной профилактики можно отнести индивидуальную консультацию психолога и обучение подростков методам релаксации. На индивидуальной консультации психолог должен помочь подростку сформировать твёрдую мотивацию к отказу от курения. Знание методов релаксации поможет подростку руководить своим эмоциональным  состоянием, научит расслабляться в различных стрессовых ситуациях. Это будет способствовать более лёгкому отвыканию от привычки – снимать эмоциональное напряжение курением.

Также к методам вторичной профилактики относятся групповые тренинги-дискуссии, на которых подростки закрепляют полученную от психологов информацию (вести здоровый образ жизни, методы защиты от давления сверстников).

Квалифицированную помощь и психологическую поддержку можно получить по Всероссийскому телефону «горячей линии» **8-800-200-0-200.**

 За медицинской помощью при отказе от курения можно в центры здоровья, кабинеты медицинской помощи при отказе от курения, отделения или кабинеты медицинской профилактики государственных учреждений здравоохранения Тульской области (информация на сайтах учреждений).

Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, это реальная возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие распространённых заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических бронхо-лёгочных заболеваний, рака лёгких и других болезней.

Всемирный день без табака призван акцентировать внимание **не столько на запрете, сколько на пропаганде преимуществ отказа от курения и ведения здорового образа жизни.**

***Отказ от сигареты – правильный выбор!***