

21 ноября – День отказа от курения

Ежегодно в третий четверг ноября в ряде стран мира отмечается День отказа от курения (No Smoking Day). Он был установлен Американским онкологическим обществом (American Cancer Society) в 1977 году.

По данным Всемирной организации здравоохранения:

— в мире 90% смертей от рака легких, 75% — от хронического бронхита и 25% — от ишемической болезни сердца обусловлены курением;

— каждые десять секунд на планете умирает один заядлый курильщик (к 2020 году этот уровень может повыситься до одного человека за три секунды); — в России курит минимум каждая десятая женщина;

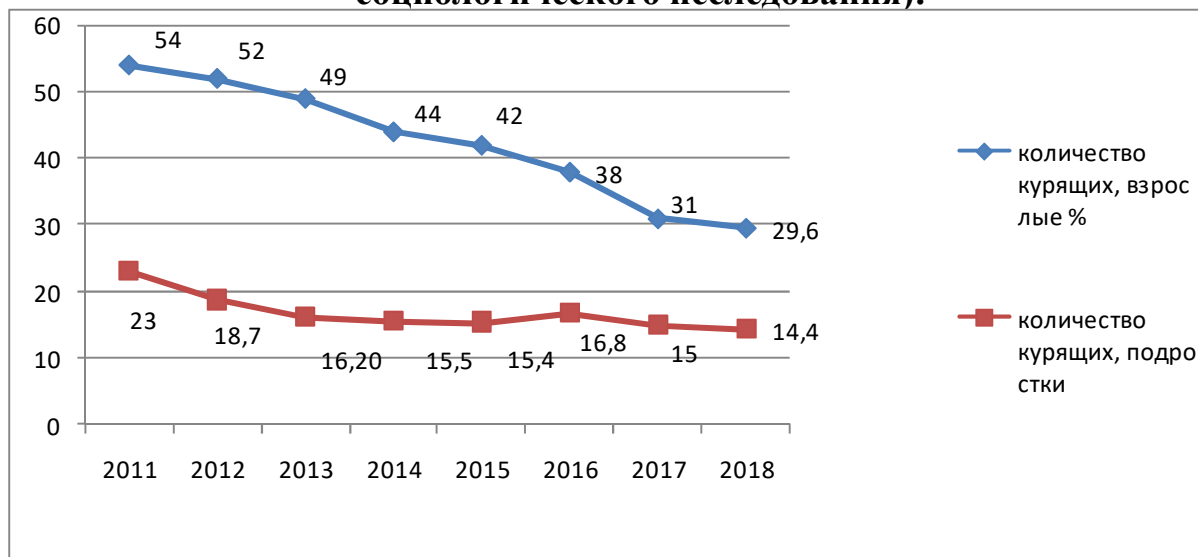
— заядлыми курильщиками сегодня можно назвать 50-60% российских мужчин (среди некоторых категорий граждан эта цифра достигает 95%).

— курение и вызываемые им заболевания ежегодно становятся причиной смерти не менее чем миллиона граждан России.

Цель Международного дня отказа от курения — способствовать снижению распространенности табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье.

Мероприятия, проводимые в последнее время, как в стране, так и в Липецкой области, направленные на ограничение доступа к табачной продукции, безусловно, дают свои результаты. Потребление табака жителями Липецкой области продолжает снижаться.

Потребление табака населением Липецкой области (по данным социологического исследования):



Для сравнения, данные по РФ:

- за 2016 год – 30,9% курящих среди взрослого населения (GATS 2016, ВОЗ)

- за 2009 год – 39,4% курящих среди взрослого населения (GATS 2009, ВОЗ)

Общемировой уровень курения – 22% курящих среди взрослого населения

(GATS 2016, ВОЗ)

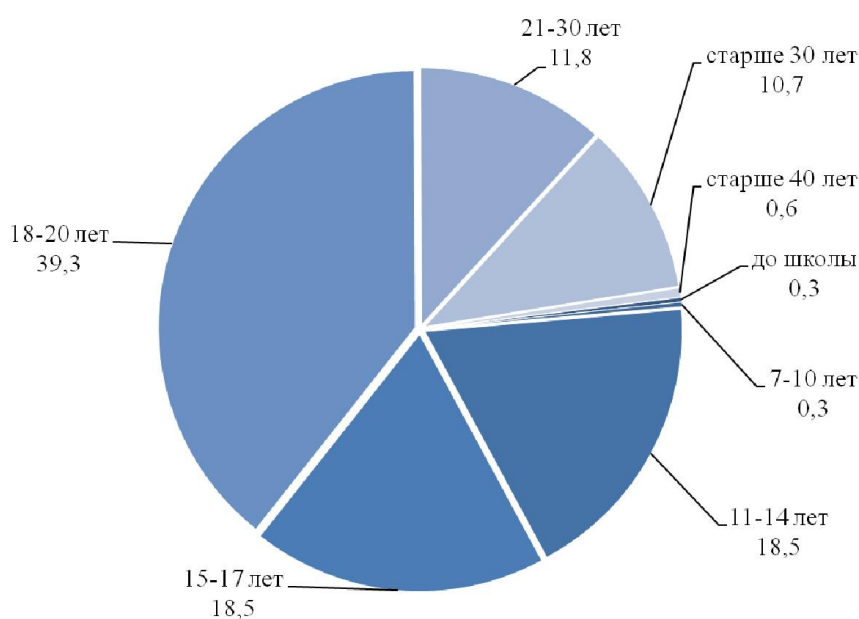
Относительно небольшое снижение количества курящих среди подростков связано с модой на электронные сигареты, которые выступают для несовершеннолетних «мостиком» к курению сигарет настоящих. При этом подавляющее большинство курящих подростков принадлежит к учащимся средне-специальных образовательных организаций.

Кроме того, в Липецкой области и г.Липецке определяется значительное количество лиц, принимающих насвай (по оперативным данным соц. опроса на употребление насвая указали до 5% опрошенных) и сосательный табак снюс.

Насвай и снюс дают высокий риск привыкания, приводят к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, раку ротовой полости и пищевода, кариесу, повышению риска развития сахарного диабета II типа.

Формально насвай и снюс не относятся к наркотикам, однако сами по себе могут использоваться в качестве субстрата для введения наркотика.

Первая проба табака, распределение по возрастам:



Количество желающих бросить курить год от года увеличивается (от 18% опрошенных в 2014 году до 34,7% – в 2018г.). Растет также количество знающих, куда обратиться за помощью по отказу от курения (с 43,1% в 2014г. до 55,5% в 2018г.). Следует помнить, что согласно Федеральному закону №15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»: «п.4. *Лечащий врач обязан дать пациенту, обратившемуся за оказанием медицинской помощи в медицинскую организацию независимо от причины обращения, рекомендации о прекращении потребления табака и предоставить необходимую информацию о медицинской помощи, которая может быть оказана*». Информационным письмом УЗО от 20.10.2015 №_01-14/02/3784

медицинским организациям было рекомендовано внести данный пункт в должностные обязанности врачей.

Здоровье легких не обеспечивается исключительно отсутствием заболеваний, и табачный дым имеет серьезные последствия для здоровья легких курильщиков и некурящих людей во всем мире. Для достижения цели сокращения преждевременной смертности, связанной с неинфекционными заболеваниями, необходимы усилия всего общества в целом. Велик вклад медиков, информирующих о пагубных последствиях потребления табака. Родители и другие представители общественности должны также принимать меры по укреплению собственного здоровья и здоровья своих детей, защищая их от вреда, причиняемого табаком.

Пациентам, желающим получить помощь в отказе от курения, рекомендуется обращаться за консультацией по следующим номерам телефонов:

- Федеральная горячая линия по отказу от курения:
- Тел. 8-800-200-02-00
- Горячая линия по вопросу лечения табакокурения в ГУЗ «Липецкий областной наркологический диспансер», г. Липецк, ул. Крупской, д.2:
- Тел. 8(4742) 43-00-98, 8(4742) 43-22-13

Адреса центров здоровья, оказывающих помощь по отказу от курения:

- ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №2», Липецк, ул. Петра Смородина, д.13; 8 (4742) 44-75-79
- ГУЗ «Липецкая городская поликлиника №7», Липецк, ул. Меркулова, 34; 8 (4742) 37-14-03
- ГУЗ «Елецкая городская больница №2», Липецкая область, г. Елец, ул. Гагарина, д. 5; 8(47467) 6-86-71
- ГУЗ «Елецкая городская детская больница», Липецкая область, г.Елец, ул.220 Стрелковой дивизии; 8(47467) 2-11-10
- ГУЗ «Данковская МРБ», Липецкая обл., г.Данков, ул.К-Маркса, д.1; 8(47465) 6-60-85, 6-60-84

ССЫЛКИ НА МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, ПОМОГАЮЩИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ:

<https://www.digger.ru/news/top-5-prilozhenij-dlya-iphone-kotorye-pomogut-brosit-kurit>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cirkassian.nekuru&hl=ru>

Приложения можно скачать в Google Play, App Store.