



Табак

Май 2014 г.

Основные факты

- Табак убивает до половины употребляющих его людей.
- Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.
- Почти 80% из одного миллиарда курильщиков в мире живет в странах с низким и средним уровнем дохода.



Основная причина смерти, болезней и обнищания

Употребление табака является одной из самых значительных угроз для здоровья, когда-либо возникших в мире. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. До половины нынешних потребителей табака в конечном итоге умрет от какой-либо связанной с табаком болезни.

Потребители табака, умирая преждевременно, лишают свои семьи дохода, повышают стоимость медицинской помощи и препятствуют экономическому развитию.

Медленный убийца

В связи с тем, что с момента, когда люди начинают употреблять табак, до возникновения нарушений здоровья проходит несколько лет, эпидемия заболеваний и смерти, связанных с табаком, только начала набирать силу.

- В 20-м веке табак стал причиной 100 миллионов случаев смерти. При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти.
- Если не принять меры, к 2030 году число случаев смерти, связанных с табаком, превысит 8 миллионов в год. Более 80% из этих случаев смерти произойдут в странах с низким и средним уровнем дохода.

Вторичный табачный дым убивает

Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди сжигают такие табачные изделия, как сигареты, биди и кальяны. В табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

- Среди взрослых людей вторичный табачный дым вызывает серьезные сердечно-сосудистые и респираторные заболевания. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин он приводит к рождению детей с низкой массой тела.
- Почти половина детей регулярно дышит воздухом, загрязненным табачным дымом в местах общественного пользования.

- Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя.
- Вторичный табачный дым является причиной более 600 тысяч случаев преждевременной смерти в год.

Потребителям табака необходимо помочь бросить курить

Исследования показывают, что немногие люди понимают конкретные опасности для здоровья, связанные с употреблением табака. Большинство курильщиков, осведомленных об опасностях табака, хочет бросить курить. Консультирование и медикаменты могут более чем удвоить вероятность того, что попытки курильщика бросить курить увенчаются успехом.

Воздействие предупреждающих рисунков

Сильнодействующая антитабачная реклама и графические предупреждения на упаковках, особенно предупреждения, содержащие рисунки, способствуют уменьшению числа начинающих курить детей и росту числа курильщиков, отказывающихся от этой привычки.

Запрет рекламы способствует уменьшению потребления

Всесторонний запрет всех видов рекламы, стимулирования продажи и спонсорства может способствовать уменьшению потребления табака, в среднем, примерно на 7%, а в некоторых странах — вплоть до 16%.

Примерно в каждой третьей стране ограничения на табачную рекламу, стимулирование продажи и спонсорство являются минимальными или вообще отсутствуют.

Налоги препятствуют употреблению табака

Налоги на табачные изделия являются самым эффективным способом сокращения употребления табака, особенно среди молодых людей и неимущих слоев населения.

Несмотря на это, такая мера используется редко. Лишь в 32 странах, где проживает менее 8% населения мира, налоги на табак превышают 75% от розничной цены.

Деятельность ВОЗ

ВОЗ привержена делу борьбы против табака во всем мире. **Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака** вступила в силу в феврале 2005 года. С тех пор она стала одним из самых широко признанных договоров в истории Организации Объединенных Наций, который подписали почти 180 стран, где проживает 89% населения мира.

В 2008 году ВОЗ ввела комплекс практических и не требующих больших затрат мер по сокращению употребления табака, известных как комплекс мер MPOWER. Каждая мера MPOWER соответствует, по меньшей мере, одному положению **Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака**.

Комплекс мер MPOWER:

- ✓ мониторинг употребления табака и мер профилактики;
- ✓ защита людей от употребления табака;
- ✓ предложение помощи в целях прекращения употребления табака;
- ✓ предупреждения об опасностях, связанных с табаком;
- ✓ обеспечение соблюдения запретов на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табака;
- ✓ повышение налогов на табачные изделия.

Отказ от курения: преимущества для здоровья

1. Преимущества отказа от курения для здоровья всех курильщиков бывают незамедлительными и отдаленными.

Благотворные изменения в организме после отказа от курения в течение определенного времени:

- В течение 20 минут у вас уменьшается частота сердечных сокращений и снижается кровяное давление.
- В течение 12 часов содержание угарного газа в вашей крови снижается до нормального уровня.
- В течение 2–12 недель у вас улучшается кровообращение и усиливается функция легких.
- В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка.
- В течение 1 года риск развития у вас ишемической болезни сердца уменьшается в два раза по сравнению с таким риском у курильщика.
- Через 5–15 лет после отказа от курения риск инсульта снижается до уровня риска у некурящего человека.
- Через 10 лет риск развития у вас рака легких снижается в два раза по сравнению с таким риском для курильщика, снижается также риск развития у вас рака полости рта, горла, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки и поджелудочной железы.
- Через 15 лет риск развития ишемической болезни сердца снижается до уровня риска у некурящего человека.

2. Люди всех возрастных групп, у которых уже развились проблемы со здоровьем, связанные с курением, все еще могут получить преимущества, если откажутся от курения.

Преимущества по сравнению с теми, кто продолжает курить:

- Примерно в 30 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает примерно на 10 лет.
- Примерно в 40 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 9 лет.
- Примерно в 50 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 6 лет.
- Примерно в 60 лет: ожидаемая продолжительность жизни возрастает на 3 года.
- После развития болезни, представляющей угрозу для жизни: незамедлительная польза — у людей, отказавшихся от курения после инфаркта, вероятность развития другого инфаркта уменьшается на 50%.

3. Воздействие вторичного табачного дыма на детей

Отказ от курения снижает избыточный риск развития многих болезней, связанных с воздействием вторичного табачного дыма на детей, таких как респираторные болезни (например, астма) и инфекции уха.

4. Другие преимущества

Отказ от курения снижает вероятность импотенции, проблем с наступлением беременности, преждевременных родов, рождения детей с низкой массой тела и выкидышей.