

## **Всемирный день без табака 2021 года**

Всемирный день без табака отмечается ежегодно 31 мая, начиная с 1987 года, по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Кампания, проводимая в рамках этого дня, направлена на привлечение внимания мировой общественности к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

В 2021 году ВОЗ запустила глобальную кампанию по случаю Всемирного дня без табака – 2021, которая будет проходить в течение всего года под лозунгом «Пора отказаться от табака». Цель кампании – посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь 100 миллионам человек во всем мире отказаться от табака.

В условиях пандемии COVID-19 отказаться от табака может быть не так просто, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. 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. Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Табакорение – агрессивный фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний: увеличивает риск сердечного приступа, а иногда и остановки сердца до 10 раз. Риск смерти от инфаркта миокарда и инсульта у курящих в 2-4 раза выше, чем у некурящих. Каждый седьмой курильщик сталкивается с заболеванием, поражающим сосуды нижних конечностей.

Сигаретный дым, попадая в легкие, значительно увеличивает риск развития пневмонии, эмфиземы, хронического бронхита и других легочных заболеваний. Связаны с курением язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания нервной системы.

Курение табака является канцерогенным для человека и приводит к развитию онкологических заболеваний. Так, в табачном дыме присутствует более 4000 химических веществ, из которых, по меньшей мере, 250 известны как вредные, а более 50 как канцерогены. Средняя продолжительность жизни курящего человека на 9 лет меньше, чем некурящего.

Среди взрослых людей вторичный табачный дым вызывает серьезные сердечнососудистые и респираторные заболевания, включая ишемическую болезнь сердца и рак легких. Среди детей грудного возраста он вызывает внезапную смерть. У беременных женщин приводит к рождению детей с низкой массой тела. Почти половина детей регулярно дышат воздухом, загрязненным табачным дымом в местах общественного пользования. Более 40% детей имеют, по меньшей мере, одного курящего родителя.

Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких снижается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

С целью защиты нынешнего и будущих поколений от разрушительных последствий потребления табачных изделий для здоровья, снижения социальных, экологических и экономических последствий потребления табака и воздействия табачного дыма в республике проводится активная работа по профилактике табакокурения. Нормативные правовые акты по обеспечению среды, свободной от табачного дыма, защищают здоровье некурящих людей, пользуются популярностью и способствуют тому, чтобы курильщики бросали курить.

27 июля 2019 года вступил в силу [Декрет](#) № 2 «Об изменении декретов Президента Республики Беларусь», предусматривающий корректировку декретов от 17 декабря 2002 года № 28 и от 18 октября 2007 года № 4, ужесточающий антитабачное законодательство.

Основной целью Декрета являются последовательное ограничение доступности табачных изделий, предотвращение негативного влияния курения на состояние здоровья населения. Декретом предусмотрено законодательное урегулирование производства, оборота и использования электронных систем курения, а также устройств, используемых для нагревания табака без его горения или тления – систем для потребления табака.

Введен запрет открытой выкладки жидкостей для электронных систем курения в витринах и ином торговом оборудовании. Предусмотрены ограничения по местам продажи, использования

(потребления) электронных систем курения. Введены запреты на рекламу, продажу несовершеннолетним жидкостей для электронных систем курения.

Для обеспечения поэтапного ограничения доступности табачных изделий, систем для потребления табака, электронных систем курения и жидкостей для них Декретом предусматривается введение запрета на использование на вывесках торговых объектов слов, тождественных или сходных с наименованием видов табачных изделий.

В Декрете также закрепляется расширение перечня мест, в которых полностью запрещается курение. В частности, запрет на курение вводится в отношении вспомогательных помещений жилых домов, лифтов, автомобилей, перевозящих детей до 14 лет, детских площадок, рабочих мест в помещениях, территорий и помещений спортивно-оздоровительных лагерей, учреждений образования, подземных переходов, остановочных пунктов и посадочных площадок.

С 1 января 2020 г. введена административная ответственность за продажу табачных изделий, электронных систем курения, жидкостей для электронных систем курения, систем для потребления табака в магазинах и павильонах, имеющих торговую площадь 1000 и более кв.м, вне созданных в установленном порядке товарных отделов.

С 1 января 2022 года вводится запрет на использование для хранения и продажи табачных изделий в магазинах и павильонах оборудования, размещаемого над контрольно-кассовыми узлами.

ВОЗ учредила новую инициативу по обеспечению доступа к средствам для отказа от табака, которая, в частности, предполагает бесплатное предоставление цифровых консультаций. В партнерстве с рядом компаний в технологической сфере, в том числе Facebook, WhatsApp и Soul Machines, ВОЗ занимается повышением осведомленности населения и помогает людям отказаться от курения при помощи чат-ботов и цифровых «работников здравоохранения». Например, работающий по принципу искусственного интеллекта цифровой консультант, получивший имя Флоренс, помогает составить персональный план по отказу от табака и рассказывает людям о доступных в их странах мобильных приложениях и бесплатных телефонных линиях по поддержке отказа от курения. В мессенджере WhatsApp запущен челлендж «Откажись от табака» (Quit Challenge – только на английском языке) – подписавшись на него, люди будут бесплатно получать на свои мобильные устройства сообщения с информацией о том, как бросить курить.

Эти и другие глобальные и региональные инструменты в поддержку отказа от табака будут задействованы в рамках кампании Всемирного дня без табака 2021 г., один из постулатов которой

заключается в том, что эффективные услуги по отказу от курения способствуют улучшению здоровья, спасению жизней и экономии средств. Каждый человек имеет право дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

*Информационный материал подготовлен заведующим отделом  
общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ  
Романчук Г.В.*