

31 мая 2022 года – Всемирный день без табака

«Вредное воздействие табачной промышленности на окружающую среду огромно и растёт, создавая ненужную нагрузку на и без того скудные ресурсы и хрупкие экосистемы нашей планеты. Табак ежегодно убивает более 8 миллионов человек и разрушает окружающую среду, нанося ещё больший вред здоровью людей в результате выращивания, производства, распространения, потребления и отходов потребления» (ВОЗ).

Лозунг Всемирного дня без табака в 2022 г. – «Табак: угроза окружающей среде».

Табак не только воздействует на организм курильщика и людей, находящихся рядом, но и на окружающую среду – от выращивания, производства, до распространения и отходов табакокурения: вырубка лесов, выброс парниковых газов, уничтожение земли. Это ещё один повод отказаться от вредной привычки.

8 миллионов жизней уносит табак каждый год. Эти смерти можно было предотвратить. Государства-члены Всемирной организации здравоохранения учредили Всемирный день без табака в 1987 году, чтобы привлечь внимание к табачной эпидемии и её последствиям.

В 1987 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию WHA40.38, призывающую 7 апреля объявить «Всемирным днём без табака».

Мероприятия, проводимые в этот день в МБУ ДО ДЮСШ 1, направлены на популяризацию здорового образа жизни.

Тренеры-преподаватели проведут профилактические беседы на тему «Спорт и курение не совместимы!»

В этот день всеобщее внимание привлечено к вопросам курения: к чему приводит эта вредная привычка, что можно сделать, чтобы избежать риска для своего здоровья и обезопасить своих детей и будущие поколения.

Курение вредит людям любого пола и любого возраста, приводит к опасным, часто смертельным заболеваниям. Пассивное курение также опасно, особенно для детей.

В придачу к курению – болезни и преждевременная смерть.

О негативном влиянии табака важно регулярно напоминать и детям, и взрослым.

Табачный дым содержит более 4000 химических веществ, минимум 250 из которых вредны для человека.

Курение ухудшает состояние кожи, ногтей, волос, разрушает зубы, приводит к неприятному запаху изо рта, от одежды. Курение находится в прямой связи с развитием часто несовместимых с жизнью заболеваний, таких как рак лёгкого, инфаркт. Вторичный табачный дым, вдыхаемый при пассивном курении, негативно влияет на дыхательную, сердечно-сосудистую системы, повышает риск развития инфаркта, ишемической болезни сердца и рака лёгких.

На фоне пандемии COVID-19 были проведены исследования, в ходе которых было доказано, что курильщики переносят заболевание в более тяжёлой форме и имеют более высокий риск летального исхода от COVID-19, чем некурящие. Этот факт побудил миллионы курильщиков бросить курить.

Отказ от курения и ...

Через 20 минут нормализуется частота сердечных сокращений,

Через 12 часов уровень угарного газа в крови нормализуется,
Через 2 недели начнёт улучшаться функция лёгких,
Через 1 месяц уменьшится кашель,
Через 5-15 лет риск инсульта станет таким же, как и у некурящих,
Через 15 лет риск сердечно-сосудистых заболеваний станет таким же, как у некурящих.
В Российской Федерации действует антитабачный закон
Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ “Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции”. Этот закон защищает права некурящих людей от воздействия табачного дыма, накладывая ряд ограничений для курящих.

Всемирный день без табака – отличный повод еще раз напомнить о том, что спорт и курение несовместимы!

