

31 мая – Всемирный день без табака



В 2023 году проходит на тему - «Выращивать продовольствие, а не табак»

Этот девиз обращает внимание на то, какую роль играет табачная индустрия в развитии глобального продовольственного кризиса.

Выращивание табака наносит вред здоровью работников сельского хозяйства и здоровью планеты. Табачная промышленность препятствует попыткам заменить табак другими культурами, способствуя усугублению мирового продовольственного кризиса.

Кампания этого года призвана убедить государственные органы в необходимости отказаться от субсидирования табаководства и направить сэкономленные средства на содействие сельскохозяйственным предприятиям в переходе на более устойчивые культуры, позволяющие укреплять продовольственную безопасность и улучшать питание людей.

Отказ от курения может стать непростой задачей, особенно в связи с дополнительным социальным и экономическим стрессом, возникшим в результате пандемии, но есть много причин, чтобы это сделать.

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 — болезней сердца.

Курение негативно сказывается на внешности. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой. Выдыхаемый дым также оседает на ней, загрязняя и оказывая отравляющее действие. Последствия курения — неприятный запах изо рта, желтые зубы и обильный зубной налет.

Про вред табака для здоровья написано немало. Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления отравляют сразу

весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха, что может привести к полной их утрате. Табак вызывает более 20 видов рака.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин — нарушает нормальный процесс выработки яйцеклеток, что в итоге приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Даже пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям — вплоть до гибели плода от недостатка кислорода. Курение повышает и риск внематочной беременности, что может привести к смерти женщины. Дети чаще рождаются раньше срока и с недостаточным весом, у них развиваются хронические заболевания. Табак повышает вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Курение наносит вред и социальной жизни, не только самому курильщику, но и окружающим. Бросить курить — это еще и получить свободу передвижений.

Можно находиться в любом месте и любой компании без необходимости отлучаться на перекуры. Это повысит и вашу продуктивность — можно будет не отвлекаться от дел. Табак в целом портит здоровье, заставляя чаще брать больничные, кроме того, это просто недешевая привычка. Высвободившиеся средства можно направить на более важные нужды. Во всем мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

Табак — это яд в любой форме.

Не существует ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Никотин — токсин сам по себе, кроме того, в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Дети и подростки, пользовавшиеся электронными сигаретами, в два раза чаще становятся хроническими курильщиками в зрелом возрасте. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители. Кальян тоже не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение. Жевательный табак же, наоборот, более губителен для слизистых оболочек и ротовой полости, чем вдыхание табачного дыма.

Табачные продукты загрязняют окружающую среду. Большая часть всего мусора — сигаретные окурки. Их чаще всего находят на пляжах и в мировом океане. Окурки содержат в себе ядовитые вещества, которые проникают в почву и воду. Сигаретные фильтры делаются из полимерных материалов, не подлежащих вторичной переработке. Для прикуривания используются спички и зажигалки. Если допустить, что от одной спички прикуривается по две сигареты, то только для производства спичек требуется ежегодно вырубать 9 миллионов деревьев.

Будьте здоровы!