

## **О проведение всемирного дня без табака 31 мая 2018 года, посвященного теме: «Табак и болезни сердца»**

Ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) мировое сообщество отмечает Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

В 2018 году тема Всемирного дня без табака - «Табак и болезни сердца», направлена обратить внимание населения на связь употребления табака и риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов.

По данным ВОЗ употребление табака ежегодно приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и около 900 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма. От сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) умирает больше людей, чем от любой другой причины смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца. Употребление табака является второй после высокого кровяного давления причиной ССЗ. Ежегодно глобальная табачная эпидемия уносит жизни более 7 миллионов человек, из которых около 900 000 не являются курильщиками и умирают в результате вдыхания вторичного табачного дыма.

В табачном дыме содержится большое количество веществ, наносящих вред легким, кровеносным сосудам и сердцу. Они заменяют кислород в крови, который требуется сердцу и головному мозгу для нормального функционирования. При этом вдыхать табачный дым от других курильщиков столь же вредно, как и курить самому.

Большинство сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить путем принятия мер в отношении факторов риска, в том числе курение или иное употребление табака. Доказано, что прекращение употребления табака, уменьшение потребления соли, потребление фруктов и овощей, регулярная физическая активность и предотвращение вредного употребления алкоголя снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Всемирный день без табака 2018 г. проводится на фоне целого ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией, которая оказывает воздействие на общественное здравоохранение и является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире. Эти действия включают такие инициативы, поддерживаемые ВОЗ, как "Global hearts" и "RESOLVE", целью которых является улучшение лечения сердечно-сосудистых заболеваний и снижение смертности от них, и третье Совещание высокого уровня Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, которое будет проведено в 2018 году.

Существует очень много средств, с помощью которых можно сократить риск возникновения инфаркта и инсульта для вас и членов вашей семьи. Начните с выбора некоторого здорового образа жизни:

- Если вы курите или иным образом употребляете табак, бросьте это. Избегайте вдыхания дыма от сигарет других людей.
- Проводите 30 минут в день, занимаясь какой-либо активной физической деятельностью, такой как прогулки, работа в саду или работа по дому.
- Убеждайте членов вашей семьи и других лиц изменить свой образ жизни.

[План мероприятий Управления Роспотребнадзора по Ростовской области по подготовке и проведению Всемирного дня без табака 2018 года.](#)