

Тема Всемирного дня без табака 2022 г. — «Табак — угроза нашей окружающей среде»

Сегодня ВОЗ объявляет о проведении глобальной кампании по случаю Всемирного дня без табака 2022 г. на тему «Табак — угроза нашей окружающей среде». Эта кампания направлена на повышение осведомленности общественности в отношении воздействия табака во время его выращивания, производства и распространения, а также его отходов на окружающую среду. Для лиц, употребляющих табак, это станет еще одной причиной для отказа от табака.

Эта кампания будет также направлена на разоблачение попыток табачной промышленности представить свою репутацию и изделия в «зеленом камуфляже», рекламируя их как экологически безопасные.

Табачная промышленность, ежегодный вклад которой в выбросы парниковых газов составляет 84 мегатонны в эквиваленте углекислого газа, приводит к изменению климата и снижению его устойчивости, растрачивая ресурсы и нанося ущерб экосистемам.

Ежегодно для выращивания табака уничтожается около 3,5 миллиона гектаров земель. Выращивание табака приводит к обезлесению, особенно в развивающихся странах. Вырубка лесов под табачные плантации приводит к деградации почв и к неурожайности, или неспособности земли поддерживать рост каких-либо других культур или растительности.

Таким образом, выращивание, производство и использование табака отравляют нашу воду, почву, пляжи и городские улицы химикатами, токсичными отходами, окурками, включая микропластмассы, и отходами от электронных сигарет. Экологические последствия употребления табака создают излишнюю нагрузку на уже и без того скудные ресурсы и хрупкие экосистемы нашей планеты.

История: почему необходим Всемирный день без табака

По мере возрастания количества людей, подверженных пагубной привычке, одновременно ширились ряды землян, предлагающих отказаться, вообще, от потребления табака. В большинстве случаев курильщики, осведомленные о вреде табака, хотят бросить свою вредную привычку. Именно поэтому ежегодно 31 мая во Всемирный день без табака общественные организации, школы, вузы, а также некоторые компании проводят акции, пропагандирующие здоровый образ жизни.

По данным ВОЗ курение является причиной 85% смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, 16% смертей от ишемической болезни сердца, 26% смертей от туберкулеза, 24% инфекций нижних дыхательных путей. Неприглядная картина в этой области складывается в России. У нас курит около 10% женщин, заядлыми курильщиками являются более 50 — 60% мужчин. Более того, наша страна заняла четвертое место в антирейтинге стран, в которых табак уносит максимальное число жизней, уступив только Китаю, Индии и США.

Вопросы и ответы.



Какую тактику использует табачная промышленность, чтобы представить свою репутацию в «зеленом камуфляже»?

- Табачная промышленность прибегает к обманной тактике, чтобы представить свою репутацию в «зеленом камуфляже», рекламируя себя в качестве устойчивой и экологически безопасной отрасли.
- Подобная тактика используется для сокрытия информации о том, что выращивание, производство, потребление и использование табака наносят вред как окружающей среде, так и здоровью фермеров и потребителей табака.
- Например, цель представления предприятиями этой отрасли своих данных по самоотчетности — ввести общественность в заблуждение, чтобы минимизировать в ее глазах воздействие выращивания табака на окружающую среду и на местные общины в странах по всему миру.
- Маркетинг и экологическая маркировка сигарет как «натуральных» и «органических» заставляет потребителей табака верить, что эти продукты не наносят им вреда.
- Табачные компании финансируют школы, системы здравоохранения, организации по защите окружающей среды и оказанию помощи при стихийных бедствиях, а также программы по ликвидации отходов табачных изделий, особенно в странах с низким или средним уровнем дохода, чтобы получить признание за вклад в общественно-полезную деятельность.

Как табак способствует замусориванию окружающей среды?

- В общемировом масштабе приблизительный вес отходов, ежегодно образующихся в результате общего жизненного цикла табака, составляет порядка 25 миллионов тонн.
- Почти все сигареты, реализуемые через торговую сеть, снабжены фильтром из ацетилцеллюлозы; эта присадка плохо подвергается биоразложению и является источником загрязнения окружающей среды микропластмассой.
- Ежегодно в окружающую среду выбрасывается примерно 4,5 триллиона сигарет.
- Опросы о стилях поведения в отношении замусоривания показали, что около 65% курильщиков выбрасывают окурки ненадлежащим образом (например, на тротуары, пляжи и т.д.).
- При употреблении сигареты в окружающую среду попадает более 7 000 химических веществ, 70 из которых являются известными канцерогенами.

Как электронные отходы способствуют загрязнению окружающей среды?

- Электронные отходы в целом уже являются колоссальной проблемой: согласно общемировым оценкам за 2017 г., ежегодный выбрасываемый объем таких отходов составляет 99 млрд фунтов.
- Утилизация картриджей и батарей для электронных сигарет создает серьезную экологическую проблему. Большинство пластмассовых картриджей для электронных сигарет не подлежат повторному использованию или переработке и оказываются в сточных канавах, на улицах и в водоемах.
- Ненадлежащая утилизация этих изделий наносит огромный вред окружающей среде, поскольку они состоят из бионеразлагаемых материалов, таких как металлические катушки, пластмассы, распылители, батареи и чипы микроконтроллеров. Кроме того, многие изделия являются одноразовыми.



31 мая Всемирный день без табака

Откажитесь от табака сегодня!

Табак **ежегодно** уносит жизни более **8 миллионов человек**. Более 7 миллионов из них — потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

Отказаться от табака нелегко, но польза для здоровья значительно перевешивает риски. Преимущества отказа от курения начинают проявляться практически сразу после последней сигареты. Спустя всего 20 минут понижается частота сердечных сокращений и артериальное давление. Через 12 часов до нормы снижается уровень угарного газа в крови, а уже через один

месяц могут уменьшиться кашель и одышка. В конечном счете отказ от табака улучшает дыхательную функцию, оздоравливает легкие и повышает шансы на более долгую жизнь.

Краткие советы по отказу от курения

1. **Оттягивайте момент курения:** не поддавайтесь вредной зависимости как можно дольше.
2. **Дышите глубоко:** сделайте 10 глубоких вдохов для внутреннего расслабления, чтобы желание курить прошло.
3. **Пейте воду:** вода — здоровая альтернатива сигарете во рту.
4. **Попытайтесь отвлечься:** примите душ, почитайте, прогуляйтесь, послушайте музыку!

Куда обратиться за помощью в отказе от курения?

- **Консультативный телефонный центр помощи** — 8-800-200-0-200 (звонок для жителей России бесплатный).
- **ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: 650-216**
 - Школа по отказу от курения
 - Индивидуальные консультации

Цифровые инструменты ВОЗ для бросающих курить

Благодаря цифровым инструментам 1,3 миллиарда человек во всем мире смогут бросить курить.

Цифровой консультант, работающий по принципу искусственного интеллекта с именем **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.

<https://who-ru.digitalhero.cloud/session>

Так же вы можете перейти по ссылке, где указано 10 приложений, с помощью которых вы сможете отказаться от курения. <https://vc.ru/services/15381-no-smoking-apps>

Источник информации

<https://www.kp.ru/family/prazdniki/vsemirnyj-den-bez-tabaka/>

<http://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/31-maya-vsemirnyy-den-bez-tabaka/#den-bez-tabaka-4>

<https://vc.ru/services/15381-no-smoking-apps>