

## **Всемирный день без табака**

Всемирный день без табака ежегодно отмечается 31 мая. В 2025 году этот день проходит под девизом «Что скрывается за маской привлекательности: разоблачим тактику производителей табачной и никотинсодержащей продукции!».

Согласно статистике ВОЗ табакокурение является причиной 7000000 смертей ежегодно. Всемирный день без табака отмечается в последний день весны 31 мая. Акция направлена на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии. По данным ВОЗ, курение является причиной смертельных исходов от рака легких, бронхов, трахеи, от ишемической болезни сердца, туберкулеза, инфекций нижних дыхательных путей.

В современной России активные меры по борьбе с курением начались 20 лет назад. Были приняты федеральные законы, согласно которым было запрещено курение в общественных местах, спонсорство и реклама табака, а также вовлечение детей в употребление табака. Самым эффективным методом борьбы с употреблением табака является повышение налогов на табачные изделия. Антитабачная концепция предполагает удорожание сигарет и других табачных изделий, а также полный запрет курения в общественных местах.

Согласно исследованиям у курильщиков риск смерти от инфаркта миокарда, а также от инсульта в 2-4 раза выше, чем у некурящих. Курение — фактор риска развития ишемической болезни сердца, которая является первой причиной смерти во всем мире, в том числе в России. Курение — одна из основных причин развития многих видов рака.

Что бы там ни говорили, одноразовые электронные сигареты, вейпы и другие подобные устройства не менее вредны, чем обычные сигареты. Вместо табака в этих устройствах находится жидкость со спиртом, ароматизаторами и никотином. При курении электронных сигарет или вейпа человек делает затяжки и не контролирует количество выкуренного. В результате получается, что он может принимать большее количество никотина. Зависимость в таких случаях формируется быстрее, а пагубное влияние на организм сильнее. Ароматизаторы провоцируют аллергические заболевания верхних дыхательных путей, никотин приводит к развитию раковых заболеваний.

Всемирный день без табака — отличный повод бросить курить, ведь эта вредная привычка не только вредит здоровью, но и сильно бьет по кошельку. Это день тех, кто ведет здоровый образ жизни, а также людей, желающих присоединиться и бросить свои вредные привычки.

Врио начальника территориального  
отдела управления Роспотребнадзора  
по Костромской области в Галичском районе  
Цветкова Е.О.