

## День отказа от табака: пусть эта сигарета будет последней



Ежегодно 31 мая во всем мире по инициативе Всемирной организации здравоохранения отмечается День без табака.

По данным статистики в России курят около 40% населения, не обошли эти цифры и Тюменскую область. В 2017 году специалисты Областного наркологического диспансера отмечают, что в целом все профилактические и ограничительные меры постепенно положительно влияют на оздоровление населения. В нашем регионе по данным опросов произошло снижение количества курящих на 10%.

**Оксана Конищева, заведующая диспансерным отделением:** «Несмотря на уменьшение статистических данных, мы отмечаем, что хуже всего бросают курить женщины. А среди представительниц слабого пола в молодом возрасте даже произошло увеличение курящих».

К сожалению, бросить курить достаточно сложно, это не дает сделать никотиновая зависимость, поэтому все больше количество людей пытаются найти менее вредные аналоги. Не так давно в моду вошли электронные сигареты, и многие курильщики перешли на них, думая что «парить» абсолютно безвредно, однако так думать ошибочно.

**Оксана Николаевна Конищева:** «Уже есть доказанные исследования, результаты которых говорят о том, что электронные сигареты могут быть даже опаснее для здоровья. Во-первых, во многих сменных картриджах содержится тот же никотин, во-вторых, те вещества, которые там содержатся и в принципе считаются безвредными, приобретают совершенно иные свойства при нагревании, превращении в пар и попадании в легкие. Составляющие картриджа, в том числе ароматизаторы, могут критично сказаться на самой структуре легких — разрушая ее».

Стоит подумать о том, что никакие аналоги и заменители не избавят вас от вредной привычки, которая наносит вред здоровью, помочь себе изначально можете только вы сами. Как только вы решили бросить курить — вам существенную поддержку окажут медицинские работники. На горячей линии департамента здравоохранения Тюменской области по телефонам 8 (3452) 68-45-65 8-800-250-30-91 работают сотрудники, специализирующиеся по вопросам отказа от курения.

В Центре здоровья Областной клинической больницы №2 (ул.Мельникайте, 75/3) работает кабинет отказа от курения, который направлен как на помощь тем, кто хочет бросить курить, так и на профилактику новых случаев начала употребления табака. Иногда отказ от сигарет занимает достаточно длительный период времени, который врач проходит вместе с пациентом — от начала проверки уровня здоровья легких до полного избавления от вредной привычки.

Если вы пока не готовы пойти в медицинское учреждение — приходите на профилактическую акцию, волонтеры заставят вас задуматься об этом гораздо более серьезно.

Мероприятие пройдет сегодня на Цветном бульваре (возле фонтана «Времена года») с 12 до 15 часов. Специалисты центра измерят объем легких всем желающим, а курильщикам проведут исследование на газоанализаторе. Там же можно будет получить личную консультацию психиатра-нарколога Областного наркологического диспансера.

Напомним, что с 1 июня 2013 года, за исключением нескольких положений, вступил в силу Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», запрещающий курение в общественных местах, спонсорство и рекламу табака, а также вовлечение детей в употребление табака. С 1 июня 2014 года список общественных мест, где действует запрет на курение, был расширен.

**Автор:** Александра Малыгина, пресс-служба департамента здравоохранения Тюменской области