Всемирный день без табака – 31 мая 2021: пора отказаться от табака



Недавно ВОЗ запустила глобальную кампанию по случаю Всемирного дня без табака – 2021, которая будет проходить в течение всего года под лозунгом "Пора отказаться от табака". Цель кампании – посредством различных инициатив и цифровых инструментов помочь 100 миллионам человек во всем мире отказаться от табака. Она поможет созданию более здоровых условий, способствующих отказу от табака, путем:

- поддержки решительных мер политики по отказу от табака
- расширения доступа к услугам по отказу от табака
- повышения осведомленности о тактике табачной индустрии
- поддержки людей, стремящихся отказаться от табака, при помощи инициатив по принципу "откажись и выиграй".

В условиях пандемии COVID-19 миллионы потребителей табака захотели бросить курить. В то же время, отказаться от табака может быть не так просто, особенно с

учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей.

О своем желании бросить курить заявляют около 780 миллионов человек во всем мире, но лишь 30% из них имеют доступ к средствам, способным помочь им преодолеть физическую и психологическую зависимость от табака. ВОЗ и ее партнеры намерены предоставить этим людям средства и ресурсы, которые помогут сделать попытку отказаться от табака.

Отказ от табака начинает сразу же приносить немалую пользу здоровью.



Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе. Всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс. В течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня. В течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких. В течение 1–9 месяцев постепенно пропадают кашель и одышка. Через 5–15 лет риск инсульта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека. В течение 10 лет риск развития рака легких уменьшается, по сравнению с риском для курильщика, примерно в два раза. В течение 15 лет риск развития болезней сердца уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

В Европейском регионе ВОЗ необходимо совершенствовать политику в отношении отказа от табака и наращивать соответствующий потенциал.

Политика в отношении отказа от курения по-прежнему остается одной из наименее реализуемых мер по снижению спроса, предусмотренных Рамочной конвенцией ВОЗ по борьбе против табака: в Европейском регионе передовые услуги по помощи в отказе от табака предоставляют только 8 стран, и большинство из них относятся к странам с высоким уровнем дохода.

Государства должны принять к сведению наличие пробелов в этой сфере и начать действовать в рамках комплексной стратегии по борьбе против табака. Страны должны придавать приоритетное значение экономически эффективными вмешательствам по отказу от табака, осуществляемым на уровне всего населения. Одновременно с этим следует поощрять инновации, в полной мере используя потенциал мобильных технологий для повышения доступности услуг для широких и труднодоступных групп населения.

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

ВОЗ учредила новую инициативу по обеспечению доступа к средствам для отказа от табака, которая, в частности, предполагает бесплатное предоставление цифровых консультаций. В партнерстве с рядом компаний в технологической сфере, в том числе Facebook, WhatsApp и Soul Machines, ВОЗ занимается повышением осведомленности населения и помогает людям отказаться от курения при помощи чат-ботов и цифровых "работников здравоохранения". Например, работающий по принципу искусственного интеллекта цифровой консультант, получивший имя 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. В мессенджере WhatsApp запущен челлендж "Откажись от табака" (Quit Challenge) – подписавшись на него, люди будут бесплатно получать на свои мобильные устройства сообщения с информацией о том, как бросить курить.

Эти и другие глобальные и региональные инструменты в поддержку отказа от табака будут задействованы в рамках кампании Всемирного дня без табака 2021 г., один из постулатов которой заключается в том, что эффективные услуги по отказу от курения способствуют улучшению здоровья, спасению жизней и экономии средств.


31 мая
"Всемирный день без табака"
Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,
Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.
Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!