

31 мая – Всемирный день без табака



В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую 31 мая Всемирным днем без табака.

«Табак - угроза нашей окружающей среде». Этот девиз обращает наше внимание на тот вред, который табак наносит экологии: во время выращивания, производства, доставки и утилизации. Забота об окружающей среде для курильщиков - еще одна причина бросить курить.

Табак ежегодно убивает более 8 миллионов человек и разрушает окружающую нас среду, нанося дополнительный вред здоровью человека в процессе его выращивания, производства, распространения, потребления и воздействия отходов после потребления.

Табачная индустрия каждый год выбрасывает в атмосферу 84 миллиона тонн углерода. Производство табака значительно влияет на климат и уничтожает экосистемы.

Табак загрязняет окружающую среду.

Окурки сигарет относятся к числу наиболее часто выбрасываемых отходов во всем мире и являются наиболее частым мусором, собираемым на пляжах и у кромки воды во всем мире.

В окурках сигарет были обнаружены опасные вещества, в том числе мышьяк, свинец, никотин и формальдегид. Эти вещества из выброшенных окурков попадают в водную среду и почву.

Табачный дым может увеличить уровень загрязнения воздуха в городе.

Большинство сигарет зажигают с помощью спичек или газовых зажигалок. Например, если для того чтобы зажечь одну-две сигареты требуется одна деревянная спичка, шесть триллионов сигарет, выкуриваемых во всем мире

каждый год, потребуют уничтожения около девяти миллионов деревьев, чтобы произвести три триллиона спичек.

Электронные сигареты и изделия из нагреваемого табака могут содержать батареи, требующие специальной утилизации, а также химикаты, упаковку и другие не поддающиеся биологическому разложению материалы.

Объем выбросов при производстве табака эквивалентен 3 миллионам трансатлантических перелетов.

Табачный дым содержит три вида парниковых газов — углекислый газ, метан и оксиды азота — и загрязняет окружающую среду внутри помещений и за их пределами.

Во всем мире около 200 000 гектаров земель ежегодно используются для выращивания и обработки табака.

Вырубка леса для увеличения сельскохозяйственных площадей с целью выращивания табака имеет множество серьезных экологических последствий, включая сокращение биоразнообразия, эрозию и деградацию почвы, загрязнение водных объектов и увеличение содержания двуокси углерода в атмосфере.

Выращивание табака обычно требует использования значительного количества химикатов, включая пестициды, удобрения и регуляторы роста. Эти химические вещества в результате стока талых и дождевых вод в районах выращивания табака могут попадать в источники питьевой воды.

На каждые 300 произведенных сигарет (примерно 1,5 блока) требуется одно дерево, чтобы только высушить листья табака.

Отказ от курения - это выбор не только в пользу своего здоровья, но и забота об окружающей среде!

Преимущества отказа от табака ощущаются практически сразу. Уже через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений. В течение 12 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы. В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких. В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка. В течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека. В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей. В течение 15 лет снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека.

Сделайте свой выбор! Выберите жизнь без табака!

Врач-эпидемиолог службы
главного врача-диетолога

О.И. Кондратова