**Информация в СМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководители:**Главный врач Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | *подпись* | Порошкина Елена Эдуардовна*расшифровка подписи* |
| Главный государственный санитарный врач в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | *подпись* | Фефилов Сергей Анатольевич*расшифровка подписи* |
| **Исполнитель:** Заведующая отделом организации деятельности Каменск-Уральского ФФБУЗ «ЦГиЭ в СО» | Савина Наталья Владимировна | тел. 8(3439)37-06-09 |

30 мая 2023 года

**Что выбирает сердце…**

**Всемирный день без табака**, учреждённый Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и ежегодно отмечаемый во всём мире, в 2023 году посвящён тематике замены выращивания табака на выращивание пищевых сельскохозяйственных культур. «Выращивать продовольствие, а не табак!» - гласит девиз этого года.

Как известно, табачные плантации занимают более 4 миллионов гектаров в 125 странах (том числе и в России); вместе с тем, по оценкам экспертов, мир все дальше отходит от своей цели по ликвидации голода и неполноценного питания населения…

Производство табака поддерживается его востребованностью в обществе…

К сожалению, в России потребление табака на душу населения (в возрасте от 15 лет) – сохраняется на очень высоком уровне (входит в «десятку» лидеров) и имеет тенденцию к росту, не смотря на убыль населения, которая, в свою очередь, обусловлена высокой смертностью, огромный вклад в которую вносит курение…

Потребление табака (курение) разрушительно сказывается на здоровье и продолжительности жизни…, целевые показатели, утверждённые Указом Президента РФ от 07.05.2018г. №204 (в целях осуществления научно-технологического и социально-экономического развития России, увеличения численности населения, повышения уровня жизни граждан, создания комфортных условий для их проживания, а также условий и возможностей для самореализации и раскрытия таланта каждого человека), остаются далеки от желаемого:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование целевого показателя | **Целевая величина показателя к 2024 году по России** | по итогам 2021 года | **по итогам 2022 года в Камен-ском ГО** |
| Свердловская область | Каменский ГО |
| Младенческая смертность (до 1 года) | **4,5** | 4,0 | 4,1 | 4,3 |
| Смертность в трудоспособном возрасте | **3,5** | 6,5 | 5,9 | 6,3 |
| Смертность от болезней системы кровообращения | **4,5** | 7,0 | 6,6 | **7,2** |
| Смертность от новообразований, в т.ч. злокачественных | **1,9** | 2,1 | 2,0 | 2,3 |

Особую озабоченность в Каменском ГО вызывает высокий показатель смертности от болезней системы кровообращения, который на протяжении последних 10 лет находится на стабильно высоком уровне (унося ежегодно более 200 человеческих жизней).

Одним из основных факторов риска по заболеваниям сердечно-сосудистой системы, как известно, является: курение, вызывающее гипоксию, повышение артериального давления и частоты сердечных сокращений, способствующее сгущению крови и отложению холестериновых бляшек на стенках сосудов… Доказано, что курящие люди в 2 раза чаще умирают от острого инфаркта миокарда, чем не курящие…

Всемирная кампания 2023 года, проходящая под девизом: "Выращивать продовольствие, а не табак", призывает правительства перенаправить субсидии от культивирования табака к выращиванию стабильно урожайных культур в целях повышения продовольственной безопасности и улучшения питания населения.

В современном мире, наряду с ростом смертности от потребления табака, увеличивается и количество людей, умирающих от голода. Проблемы недоедания особенно остро стоит в странах Азии (более 50% населения), Африки (25%), Латинской Америки (11%), Ближнего Востока (5%). Количество нуждающихся впечатляет - в целом, более 850 миллионов человек; ежегодно от голода погибает около 5 миллионов детей...

Развитие безтабачного растениеводства способно не только сократить дефицит (увеличить количество) продовольствия, но и улучшить качество питания современного человека.

Разнообразное растительное питание способствует долголетию - "мясо прячь в овощах", - завещали древние мудрецы! Недостаток клетчатки и пектинов - одна из основных причин "болезней цивилизации". Именно растительная пища является источником жизненно необходимых для сердца микроэлементов - калия (К+), магния (Mg++) и полиненасыщенных жирных кислот.

Оказать помощь и поддержку в процессе отказа от курения также могут растения:

* В процессе отказа от курения, при желании закурить, рекомендуется пожевать ломтик сырого имбиря (а также моркови, свёклы или любого цитрусового) – таким образом произойдёт мягкая детоксикация, и никакого набора веса!
* Бобовые (горох, фасоль, чечевица) и орехи - уменьшат аппетит и успокоят нервы.
* Снижают тягу к курению - отвары имбиря, зверобоя, эвкалипта, ячменя и овса. При этом сахар и крепкие напитки рекомендуется исключить!
* Овощи семейства пасленовых (томаты, болгарский перец, баклажаны, картофель) богаты никотиновой кислотой (витамином РР), которая заместительно воздействует на никотиновые рецепторы.
* Поедание ягод малины и жевание веточек черëмухи - увеличивает чувствительность рецепторов к никотину и нейтрализует зависимость.

Сокращение потребления табака и увеличение потребления растительной пищи - реально способствуют улучшению состояния здоровья, и, прежде всего, сердечно-сосудистой системы!

Выбор неравнодушного сердца, способного к состраданию, и желающего жить, однозначен - в поддержку кампании, стартующей 31 мая 2023 года!