



Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) табак назван ведущей предотвратимой и устранимой причиной смерти восьми миллионов человек ежегодно, а день 31 мая с 1988 года объявлен Всемирным днём без табака и отмечается во всём мире каждый год.

В связи с этой датой в медицинских организациях Волгоградской области в мае 2023 года проведено анкетирование, в ходе которого медицинские работники расспросили своих употребляющих табак пациентов об их отношении к курению, выявили степень никотиновой зависимости, определили уровень информированности о вреде курения и готовность к отказу от вредной привычки.

Благодаря проведённому опросу удалось составить «портрет» волгоградского курильщика. Это мужчина в возрасте от 18 до 44 лет, который курит каждый день, а

начал курить в 14-18 лет, имеет стаж курения 3-7 лет, обычно выкуривает до 10 сигарет в день, курит, потому что не может бросить, знает об опасностях табакокурения и считает свою информированность удовлетворительной, безразлично относится к надписям о вреде курения на пачках сигарет, негативно реагирует на курение детей, хотел бы отказаться от курения и предпринимал попытки бросить курить, знает, что в поликлинике по месту жительства может получить бесплатную помощь в отказе от курения, он откажется от курения, если возникнут проблемы со здоровьем.

Опрошенные курильщики продемонстрировали высокий уровень знаний о вреде табакокурения – 70,6%. При этом 93,6% информированы в целом, что курение опасно, 78,5% считают свою информированность о вредных и смертельных последствиях употребления табака удовлетворительной (по самооценке), 48,8% осведомлены о воздействии табакокурения на организм человека, а 61,3% знают о бесплатной помощи в отказе от табакокурения, которую можно получить в поликлинике по месту жительства.

Отношение опрошенного взрослого курящего населения Волгоградской области к курению выглядит так: курят ежедневно – 61,3%, не каждый день – 25%, курят иногда – 13,7%.

Сколько сигарет в день выкуривают сторонники этой вредной привычки? Курят много: до 20 штук в день — более 12% курильщиков и 3% — больше 1 пачки в день. До 5 сигарет в день курит 40,3% и меньше 1 сигареты в день – 10,6%. Таким образом, 51% курящих, составляющих абсолютное большинство опрошенных, употребляют до 5 штук сигарет в день! Они имеют очень слабую и слабую степень никотиновой зависимости и имеют шанс легче перенести отказ от вредной привычки. Эта группа «редкого» курения нуждается в медицинском обследовании, к примеру во время диспансеризации, консультации специалистов, а также помощи в полном отказе от курения.

Перестать курить — очень трудная задача для большинства курящих. Эффективность любого метода зависит от степени никотиновой зависимости и мотивации бросить курить. В ходе исследования выяснилось, что 29% курящих не хотят расставаться с пагубной привычкой и совсем не имеют мотивации к отказу от курения! И только 46% имеют высокую готовность отказаться от курения.

Можно ли бросить курить? Безусловно, да. Большинство курящих может прекратить

Автор: Administrator

31.05.2023 12:14 - Обновлено 31.05.2023 12:23

курение без посторонней помощи. Однако, как показало анкетирование, больше половины (56%) опрошенных уже пытались сделать это и продолжают курить.

Что может заставить их бросить курить окончательно? Для 53% главной мотивацией к отказу от курения могут стать проблемы со здоровьем и тяжёлые заболевания. Для 33% важно увеличение цен на табачную продукцию и возможность экономии в случае отказа от употребления табака, примерно столько же хотят испытать свою силу воли. Почти 28% может заставить отказаться от курения некурящее окружение, 25% — осознание плохого примера для детей. И только для 22% опрошенных значимы требования закона об ужесточении запрета на курение в общественных местах и требования работодателя.

31 мая 2023 года пройдёт масса мероприятий по противотабачной пропаганде. Поддержите их, примите участие, не оставайтесь в стороне! И если курите – время бросить курить. **НАВСЕГДА!**

Социолог отдела мониторинга факторов риска ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП» М.А. Кривко.