Беларусь против табака

С 31 мая по 28 июня в Беларуси проходит республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения. Акция приурочена к Единому дню здоровья «Всемирный день без табака».

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья от потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака, создание условий для защиты здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма в соответствии с Декретом Президента РБ и положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

Сегодня курение становится все более распространенной привычкой среди различных групп населения, в том числе среди женщин, подростков и даже детей. Многие из них впервые берут в руки сигарету просто из любопытства, другие придают себе романтический образ и солидность, третьи хотят подражать любимому персонажу, четвертые самоутверждаются при помощи сигареты. Затягиваясь сигаретой, дети кажутся себе взрослее, женщины – самостоятельнее, мужчины – брутальнее. Однако какой бы ни была причина первого шага, со временем эта привычка перерастает в настоящую зависимость, губительное воздействие которой на человеческий организм совершенно неоспоримо и представляет серьезную опасность.

Курение совсем не случайно называют вредной привычкой. Табак, а точнее, содержащийся в нем никотин, вызывает сильное привыкание, которое заставляет человека курить снова и снова. Впрочем, не никотином единым: в табаке и, соответственно, в табачном дыме содержится несколько тысяч различных соединений, в том числе - канцерогенных и потенциально опасных веществ. Не существует безопасной дозы табака, как и не существует «легких» сигарет. Курение с любой частотой и в любом количестве наносит серьезный вред различным органам и системам человеческого организма, вызывая и стимулируя развитие тяжелых системных заболеваний и приводя к необратимым последствиям. Многие из них имеют смертельный исход. Курение является ключевым фактором риска развития сердечных сосудистых заболеваний, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), многих видов рака (в особенности рака лёгких, гортани, мочевого пузыря и поджелудочной железы), патологии органов пищеварения, болезней дыхательной системы, заболеваний полости рта, нарушений опорно-двигательного аппарата, болезни глаз, кожных заболеваний, заболевания репродуктивной системы. Помимо этого, курильщики рискуют получить сахарный диабет II типа, депрессию, рассеянный склероз, нарушения слуха и другие недуги. Огромный вред курение причиняет не только здоровью курящего человека, но и здоровью «обкуриваемых» им людей. Народная мудрость гласит: «Один курит, весь дом болеет». Три четверти так называемого «вторичного дыма» выделяется в окружающую среду, где обычные люди невольно становятся «пассивными курильщиками».

Табакокурение убивает время, потраченное на «перекуры», наносит убытки по финансам и семейному бюджету, снижает производительность труда и увеличивает дни нетрудоспособности.

Сегодня сигареты остаются наиболее популярным и доступным для большинства курильщиков источником никотина. Вместе с тем все более популярными становятся и альтернативные виды курения, такие как электронные сигареты, кальяны и другие. При этом человеку кажется, что он заменяет вредную сигарету, на «безвредный» кальян либо «айкос». Однако, другие табачные продукции содержат те же канцерогенные вещества, которые негативно влияют на организм, как и обычные сигареты. При этом никотиновая зависимость от них может развиваться даже быстрее.

Бросить курить непросто, для этого человеку необходимо избавиться как от физиологической, так и от психологической зависимостей. Сделать это самостоятельно получается далеко не у всех. Побороть пристрастие к никотину может помочь врач-нарколог, также человеку может понадобиться помощь психиатра или психотерапевта. Борьба с курением часто включает в себя никотинозаместительную терапию, гипноз, иглоукалывание, симптоматическая и аверсивная терапия, программа «малых шагов», жевательная резинка, китайские «антиникотиновые духи» и др. Такие средства помогают человеку отказаться от табака, а также смягчить проявления синдрома отмены. Но все они окажутся малоэффективными, если у самого курящего нет твердого желания и воли навсегда покончить с никотиновой зависимостью.

В период проведения акции на вопросы профилактики табакокурения ответят специалисты системы здравоохранения

**У «Гомельская областная туберкулезная клиническая больница» с 12.00 до 13.00:**

* 31 мая, 5 июня - врач-фтизиатр, тел. 8(0232) 31-55-25;
* 3, 7, 11, 19 июня - врач-пульмонолог, тел. 8(0232) 20-19-65;
* 13 июня - врач-фтизиатр, тел. 8(0232) 32-27-60;
* 17, 21 июня - врач-фтизиатр, тел. 8(0232) 21-06-58;
* 25 июня – врач-фтизиатр, тел. 8(0232) 31-03-60

**У «Гомельский областной клинический онкологический диспансер» с 14.00 до 16.00:**

* с 31 мая по 28 июня – врач-онколог, тел. 8(0232) 20-26-74.

**У «Гомельский областной наркологический диспансер» с 10.00 до 12.00**

* 4, 11, 18 июня - врач-психиатр-нарколог, тел. 8(0232) 53-34-34;
* 5, 12, 19, 26 июня - заведующий диспансерным отделением, тел. 8(0232) 34-01-66;
* 07, 14, 28 июня - зам. главного врача по медицинской части, тел. 8(0232) 34-01-33;
* 31 мая, 25 июня - заведующий отделения медицинской реабилитации, тел. 8(0232) 32-96-40.

**ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» с 10.00 до 11.00:**

* с 1 по 20 июня – врач по медицинской профилактике; психолог, телефон 33-57-24

Светлана Загорцева,

врач по медицинской профилактике

отдела общественного здоровья

ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»