

Республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака»



С целью информирования населения о пагубных последствиях употребления табачных изделий и воздействия табачного дыма в период с 29 мая по 22 июня 2023 года в Республике Беларусь проводится антитабачная акция «Беларусь против табака».

Из-за курения ежегодно погибает до 8 миллионов человек, миллион из которых – жертвы пассивного курения. Научно доказано, что курение укорачивает продолжительность жизни в среднем на 7 лет, а каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь человека на 14 минут. Затраты на лечение болезней, связанных с курением во всем мире составляют 1,4 миллиарда долларов в год.

Табак – это яд и любая форма и доза его употребления губительна для здоровья. Нет исследований, подтверждающих, что устройства для нагревания табака или электронные сигареты менее вредны для здоровья и заверения о том, что они помогают бросить курить, являются обманчивыми. Никотин токсичен, а в электронных сигаретах его концентрация выше, что ведет к более быстрому привыканию. Особенно опасны электронные сигареты для детей и подростков, и их употребление приводит к тому, что, повзрослев, они в два раза чаще становятся хроническими курильщиками.

Никотин – не обладает успокаивающим действием, но привыкнув к сигарете, без нее человек уже расслабляться не может. Курильщиков успокаивает ритуал — достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул.

В организме человека нет ни одного органа, который бы не страдал от последствий курения. Доказано, что употребление табака способствует ускоренному биологическому старению — функциональные показатели организма не соответствуют возрасту. Более 20 видов рака связано с табаком из-за способности канцерогенов, находящихся в составе табачного дыма, повреждать генетический материал клетки. У людей, употребляющих табак, рак легкого встречается в 10 раз чаще, чем у некурящих. На ранних стадиях и иногда позже рак легкого может протекать незаметно, но когда его обнаруживают, болезнь зачастую оказывается сильно запущенной и обычно заканчивается летальным исходом. После обнаружения рака легкого в течение 1 года умирают 66% мужчин и 62% женщин, в течение 5 лет умирают 85% мужчин и 80% женщин.

Употребление табака приводит к затрудненному дыханию, болезням сердца, расстройствам желудочно-кишечного тракта. Компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов и, как следствие, возникает недостаток кислорода в крови (гипоксия). В результате появляется повышенная утомляемость и замедление работы мозга. Курение провоцирует развитие болезней глаз и расстройства слуха, что может закончиться полной их утратой.

У курящих чаще возникают и острее ощущаются боли в спине из-за нарушения микроциркуляции в межпозвоночных дисках. Курение является одной из причин развития таких патологий, как диабет II типа, ревматоидный артрит, при котором снижается подвижность суставов и происходит их деформация, женское бесплодие, остеопороз, облитерирующий эндартериит, заболевание сосудов ног, которое может привести к их ампутации. Курение негативно сказывается на внешности, кожа становится сухой и морщинистой вследствие недостатка кислорода из-за нарушения кровообращения.

Это далеко не весь список патологий, связанных с курением. Ежегодно, благодаря научным исследованиям, открываются новые факты о пагубном влиянии табака на здоровье человека.

Неосторожность при курении — причина большинства бытовых пожаров. В электронных сигаретах и других устройствах для нагревания табака могут воспламеняться и даже взрываться аккумуляторные батареи, что может привести к ожогам. Известны случаи отравлений, когда маленькие дети случайно выпивали ядовитую жидкость для электронных сигарет.

Самой лучшей мерой, предотвращающей болезни и смертность от табака, является полный отказ от курения. Стоит задуматься, откуда берется атеросклероз, ухудшение зрения и боли в спине — вполне возможно, что выкуренная только что сигарета стала одной из значимых причин их развития.

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу. Уже через 20 минут восстанавливается пульс, всего за день нормализуется состав крови. Через год очищаются легкие, становится легче дышать. Через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний, а через 15 — болезней сердца. Те, кто бросил курить в возрасте 30-35 лет, имеют продолжительность жизни равную продолжительности жизни никогда не куривших людей.

Избавиться от курения поможет понимание того, что сигареты не могут принести в жизнь ничего хорошего. Имеющееся сильное желание изменить собственную жизнь, улучшить здоровье, внешность, забота о ближних — отличная причина для начала борьбы с пагубной привычкой.