

РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ

БЕЛАРУСЬ ПРОТИВ ТАБАКА!



11 МАЯ - 5 ИЮНЯ 2026

Республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака», приуроченная ко Всемирному дню без табака, который ежегодно отмечается 31 мая, будет проводиться в нашей стране с 11 мая по 5 июня. Эта инициатива направлена на повышение осведомленности населения о вреде курения и никотина, а также на поддержку здорового образа жизни.

Табакокурение — вдыхание дыма от тлеющего табака, в основном в виде курения папирос, сигарет, сигар, курительных трубок или кальяна. С дымом Вы вдыхаете: никотин, окись углерода, продукты сгорания бумаги, табачных листьев и веществ, используемых при их технологической обработке. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых по меньшей мере 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 — являются известными канцерогенами, в частности, полоний-210, играющий немаловажную роль в появлении хронических бронхитов, злокачественных опухолей легких, мочевого пузыря, желудка, почек и др. Курение и никотин входящий в состав табака вызывает психологическую и физическую зависимость. Синдром зависимости от табака возникает тогда, когда человек теряет контроль над потребляемой дозой никотина. Он начинает курить больше и чаще, чем планировал. На второй стадии зависимости добавляется синдром отмены (абстинентный синдром) — это плохое физическое самочувствие, раздражительность, кашель, бессонница и т.п. Он является одной из основных характеристик физической зависимости от никотина.

Какой вред от курения сигарет. При продолжительном воздействии никотина страдают все внутренние органы и системы человека, поскольку кровь курящего человека насыщена не кислородом, а ядовитыми веществами. Подобные патологические состояния вызывают развитие сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза. Но на этом все проблемы со здоровьем не заканчиваются.

Для мужчин:

- Снижение эректильной функции;
- Аденома простаты;
- Сердечно-сосудистые заболевания;
- Злокачественные опухоли;
- Разрушение эмали зубов и их постепенное пожелтение;
- Заболевания дыхательной системы (хронический кашель, хронический бронхит, пневмония, туберкулез, рак легких);

- Обострение заболеваний нервной системы;
- Ухудшение структуры и внешнего вида кожных покровов;
- Снижение слуха и остроты зрения, прогрессирующая стадия дистрофии сетчатки глаза;
- Гипоксия — кислородное голодание тканей.

Для женщин:

- Вероятность развития бесплодия;
- Выкидыш на ранних сроках беременности;
- Преобразования структуры зубов, волос и ногтей;
- Под воздействием никотина нарушается перистальтика, сосуды желудка патологически сужаются;
- Психические расстройства, которые склонны к рецидивам, глубокая депрессия;
- Заболевания дыхательной системы (хронический кашель, хронический бронхит, пневмония, туберкулез, рак легких), преобразуется тембр голоса;
- Заболевания сердечно-сосудистой системы;
- Ускоряются процессы старения;
- Повышается вероятность инсульта сосудов головного мозга и риск инфаркта.

Как можно отказаться от курения?

От Вас требуется только одно – принять решение. Это как раз тот случай, когда волевое усилие решает практически все. В настоящее время существует множество различных методик избавления от табачной зависимости (следует подбирать индивидуально): психотерапия, гипноз, никотинзаместительная терапия, акупунктура, лазерная терапия, Отказ от курения даёт возможность увидеть жизнь с другой стороны. В результате отказа от курения: — ощущается прилив энергии; — зрение становится лучше, так как нормализуется состояние сосудов глазного дна; — существенно снижается риск развития импотенции у мужчин; — иммунная система начинает лучше работать; — падает уровень холестерина в крови; — внешний вид человека

становится более здоровым, кожа не испытывает кислородного голодания и многое другое. Бросить курить сложно, но можно.