Автор: Светлана Загорцева, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

С 11 по 31 мая 2018 года в Гомельской области проводится республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака» под девизом «Табак и болезни сердца».

Цель акции – привлечение внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, к эффективным мерам по снижению уровня потребления табачных изделий, и к причинно-следственной связи между употреблением табачных изделий и развитием сердечно-сосудистых заболеваний. Повышение осведомленности среди широких слоев населения о воздействии употребления табака и вторичного табачного дыма на здоровье сердца и сосудов – главная задача акции.

Во Всемирный день без табака 31 мая внимание будет сфокусировано на взаимосвязи потребления табачных изделий и развитии сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Употребление табака – один из важнейших факторов риска развития ишемической болезни сердца, инсульта и болезни периферических сосудов. Сердечно-сосудистые заболевания являются самой распространенной причиной смерти в мире, а употребление табака и воздействие вторичного табачного дыма приводит примерно к 12% всех случаев смерти от болезней сердца.

Несмотря на признание вредного воздействия табака на здоровье сердца, наличие мер для снижения связанной с этим заболеваемости и смертности, большое число людей в современном мире недостаточно осведомлено о том, что табак является одной из ведущих причин развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Некурящие люди вынуждены находиться рядом с курящими в различных местах (на остановках общественного транспорта, в организациях общественного питания, на работе, в гостях, дома, и т.д.), тем самым, выступая в роли пассивного курильщика.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;

через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;

через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца;

через 5 лет в 2 раза сокращается вероятность заболеть онкологическими заболеваниями.

Курить или не курить в собственной квартире – это личный выбор каждого. Но курить в общественных местах – значит подвергать окружающих риску, причем значительно большему, чем для самого курильщика. Курение является одной из наиболее распространенных и массовых в мировом масштабе привычкой, наносящей урон как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом.

Мы все в ответе за будущее наших детей, наших родных и близких, и должны сделать все возможное, чтобы защитить их жизнь и здоровье от пагубного влияния табака. Это – в наших силах!

В период проведения акции с 11 по 31 мая будут работать «прямые» телефонные линии:

- на базе У «Гомельский областной наркологический диспансер» с заведующим диспансерным отделением Игорем Олеговичем Луханиным – в будние дни с 9.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 34-01-66;

- на базе У «Гомельский областной клинический онкологический диспансер» с врачами-онкологами-хирургами – по четвергам и пятницам (17, 18, 24, 25, 31 мая) по телефону 8 (0232) 49-11-72;

- на базе У «Гомельский областной клинический кардиологический центр» с врачами кардиологами:

- 17 мая с 12.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 49-17-69 (кардиологическое отделение № 1);

- 24 мая с 12.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 49-17-99 (кардиологическое отделение № 2);

- 31 мая с 12.00 до 13.00 по телефону 8 (0232) 49-18-02 (кардиологическое отделение №3).

- на базе государственного учреждения «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» консультации врачей-валеологов и психолога отдела общественного здоровья по вторникам и четвергам (15, 17, 22, 24, 29, 31 мая) с 9.00 до 11.00 часов по телефонам: 8 (0232) 33-57-24, 33-57-82.