

Автор: Н.Науменко, психолог отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ»



## 15 ноября - Всемирный день некурения.□

Республиканская информационная антитабачная кампания под девизом «Подари себе чистые легкие» пройдет с 12 по 15 ноября.

**Употребление табака** – эпидемия, приводящая к болезням, нетрудоспособности, снижению производительности труда, увеличению инвалидности и, как следствие, преждевременной смертности. В первую очередь, курение - это вредная привычка. Курящим считается человек, выкуривающий хотя бы одну сигарету в день.

**Длительное курение приводит** к тому, что человек часто болеет, у него снижаются работоспособность, внимание и физическая выносливость. Курящие люди не способны достичь высоких результатов в спорте, в других видах деятельности, например, пении (голос становится сиплым). У курильщиков меняется внешность, они становятся малопривлекательными.

Однако, люди забывают о серьезном риске развития большого спектра заболеваний, связанных с курением. Курение четко связано с развитием рака легких, эмфиземы, хронического бронхита, стенокардии, инсульта, вызывает внезапную смерть и др. В легких при курении постепенно скапливаются табачный дым и сажа. Мучительный кашель травмирует ткани легкого, снижается их эластичность, накапливается слизь, происходит вздутие легких, значительно ослабевает дыхание.

Исследования показывают, что среди причин, приводящих подростков к курению, основными являются следующие:

- подражание более старшим, особенно тем, на кого хочется быть похожими;

- желание казаться взрослыми, быть как все;
- иногда играет роль и строгий запрет родителей, особенно, когда родители сами курят;
- бытует мнение, что курение позволяет похудеть;
- реклама табачных изделий.

Как правило, курящие школьники отстают в физическом и умственном развитии, появляется нервозность, постепенно человек превращается в раба своей привычки.

Курение мужчин – беда, курение женщин – дважды беда, ибо угроза от женской сигареты опасна и для самой курящей женщины, и для ее будущего ребенка. В последнее время «слабый пол» уверенно догоняет мужчин. Ведь сплошь и рядом можно видеть, когда курят совсем девчонки, а молодые мамы одновременно дымят и ведут ребенка за руку или везут его в коляске. О каком же здоровом потомстве можно вести речь? Выбор здесь достаточно прост: здоровый ребенок или сигареты.

Табак содержит никотин – вещество, которое вызывает наркотическую зависимость и характеризуется навязчивой, непреодолимой тягой к потреблению. В процессе выкуривания сигареты происходит сухая перегонка табака, что сопровождается образованием огромного количества разных продуктов: угарного газа, цианида водорода, аммиака, синильной кислоты, сажи, 43 известных канцерогенов (мышьяк, хром, токсичные углеводороды и др.).

**Пассивное курение** (вдыхание загрязненного табачным дымом воздуха) также является опасным и повышает риск возникновения онкологических заболеваний.

В рамках Всемирного дня некурения и профилактики онкологических заболеваний 15 ноября в Гомельской области пройдут:

- республиканская информационная антитабачная кампания под девизом «Подари себе чистые легкие» с 12 по 15 ноября;

- профилактические тренинги, «круглые» столы, пресс-конференции;

- мини-акции «Меняю сигарету!», выступления форум-театра;

- занятия-практикумы, брейн-ринги, интерактивные учебные кружки среди учащейся молодежи и др.

Каждый курящий в состоянии прекратить курение, если по-настоящему осознает опасность этой привычки и проявит достаточную силу воли. Борьба с курением — это борьба за здоровье не только курящих, но и окружающих их людей, то есть борьба за здоровье всего общества. Государственная политика предусматривает ряд законопроектов, которые запрещают гражданам курить в различных организациях и учреждениях, в большинстве общественных мест и, тем самым, ограждают людей от пассивного курения.

**Помните!** Курение является личным делом курильщика, его индивидуальной вредностью, правом свободы выбора до тех пор, пока выдыхаемый им дым и дым его тлеющей сигареты не вдыхают окружающие люди.

**В рамках Всемирного дня некурения в Гомельской области пройдут:**

На базе Гомельской областной туберкулезной клинической больницы 12 ноября с 12 до 13 час. по тел. 35-61-25 будет организована прямая телефонная линия с участием врача-фтизиатра Светланы Леонидовны Жевняк, а с 15 до 16 час. по тел. 35-61-12 будет организована прямая телефонная линия с участием врача-пульмонолога Марата Валерьевича Кузьмича.

На базе Гомельского областного наркологического диспансера 13 ноября с 9 до 11 час. по тел. 71-96-32 будет организована прямая телефонная линия с участием заведующего диспансерным отделением диспансера Игорем Олеговичем Луханиным.

На базе Гомельского областного клинического кардиологического диспансера 14 ноября с 12 до 14 час. по тел. 49-17-69 будет организована прямая телефонная линия по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний с участием врача-кардиолога Александра Павловича Меркиса.

На базе Гомельского областного клинического онкологического диспансера 15 ноября с 10 до 12 час. по тел. 49-18-61 будет организована прямая телефонная линия по профилактике онкозаболеваний с участием врачей-онкологов торакального отделения. На базе отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ» с 12 по 15 ноября с 10 до 12 час. по тел. 74-77-64 вы сможете получить советы о том, как бросить курить, у врачей-валеологов, психологов.

[На базе УЗ "Речицкая ЦРБ" 14 ноября с 9 до 11 час. по тел.4-44-25](#) будет организована прямая телефонная линия с и.о.заведующего ПНД Александром Николаевичем Багаем.

[На базе УЗ "Речицкая ЦРБ" 15 ноября с 13 до 15 час. по тел. 4-44-30](#) будет организована прямая телефонная линия с врачом-онкологом поликлиники Татьяной Михайловной Нигрей.