Автор: Д. Анисимов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



По всей Беларуси с 31 мая по 21 июня 2019 года проходит республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака», приуроченная к ежегодному Всемирному дню без табака, под девизом «Табак и здоровье легких».

Цель акции - профилактика заболеваний, причинно связанных с табакокурением, повышение уровня информированности населения в отношении негативных последствий потребления табака и воздействия табачного дыма, приводящих к возникновению зависимости и развитию заболеваний.

Табачный дым способствует обострению многих заболеваний, действуя практически на все органы, а вещества, входящие в табачный дым (их около 4000) являются главной причиной возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др.

По данным Всемирной организации здравоохранения курение сегодня вызывает около 40% общей смертности населения и расценивается как основная причина преждевременной смерти, которую можно избежать. Многие ведущие онкологи мира пришли к выводу, что победа над курением станет залогом значительных успехов в борьбе со злокачественными опухолями, в частности обеспечит снижение заболеваемости раком легкого не менее чем на 30%.

Из сказанного, очевидно, что главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полный отказ от курения и избегание длительного общения с курильщиками. Для тех, кто уже курит, разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением

будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

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.

В рамках проведения ежегодной республиканской информационно-образовательной акции «Беларусь без табака» будут работать «прямые» телефонные линии.

На Ваши вопросы ответят:

- **03.06.19.г**. с 10:00 до 12:00 по телефону **5-49-48**, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» **Аниси мов Дмитрий Иванович**
;

- **04.06.19.г**. с 10:00 до 12:00 по телефону **2-50-50**, психолог психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ **Целуйко Оксана Сергеевна**
.

- **05.06.19.г**. с 10 до 12 по телефону **2-66-29**, заведующий психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ **Ребенок Петр Викторович** ;