Автор: *С. Загорцева, врач по медицинской профилактике отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*

Акция, целью которой является повышение осведомленности населения в отношении пагубных последствий потребления табака, приурочена ко Всемирному дню некурения, который ежегодно отмечается каждый третий четверг ноября.

Табакокурение – опасное пристрастие, которое провоцирует формирование многочисленных заболеваний, в том числе и смертельных, таких как онкология. Абсолютно все формы употребления табака – фактор развития рака. В частности, убедительно доказана связь табакокурения с 18 формами рака у человека. Идет борьба на поражение и выживание.

Другие формы курения (электронные системы доставки никотина) имеют похожие канцерогенные компоненты в составе дыма, но эти вещества имеют более мелкую структуру и проникают глубже по системе дыхания, достигая нижних долей легких. К сожалению, раковый процесс в этой зоне развивается преимущественно бессимптомно и определяется лишь на поздних стадиях.

Борьба с курением – необходимое условие улучшения здоровья населения. Курильщики теряют около 18 лет потенциальной жизни, это является огромной социальной потерей для нашего общества. Ведь здоровье – это главная ценность в жизни человека.

В наше время профилактика табакокурения должна стать приоритетом для общества. Это требует объединенных усилий государства, медицинских организаций, образовательных учреждений и граждан.

Всемирная Организация Здравоохранения ведет активную борьбу против употребления табака во всем мире. Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака вступила в силу в феврале 2005 года. С тех пор она стала одним из самых широко признанных договоров в истории Организации Объединенных Наций.

Регулярно происходит рост цен на табачные изделия. Сегодня мы уже не увидим «героев» Marlboro, скачущих на лошадях, ведь с 2015 года в Беларуси запретили рекламировать зонтичные бренды производителей алкоголя и табака.

С 2016 года ужесточены требования к оформлению упаковки табачных изделий. Надписи и изображения, предупреждающие о вреде курения, стали больше.

С 24 января 2019 года Декретом №2 расставлены все точки над «i» в вопросах, которые регулярно служили поводом для горячих дискуссий и нешуточных словесных баталий, касающихся вопросов табачного регулирования: дополнен список мест, в которых курение запрещено, изменились требования к информации, указываемой на потребительской упаковке табачных изделий, электронных систем курения, жидкостей для электронных систем курения, систем для потребления табака, листах-вкладышах к ним и т.д.

На самом деле, бросать курить никогда не поздно. Об этом вам скажет любой онколог. И вообще любой врач. Избавление от никотиновой зависимости по силам каждому. Потенциальная польза для здоровья однозначно стоит того, чтобы перетерпеть дискомфорт, который вы будете испытывать первое время. Курение – это не выбор человека, это химические вещества, которые делают вас зависимым и постепенно разрушают ваш организм. Нужно лишь принять решение и не сдаваться.

Консультирование по вопросам профилактики табакокурения можно будет получить в следующих медицинских учреждениях:

- **учреждение «Гомельский областной клинический онкологический диспансер»:**

с 13 по 17 ноября с 9.00 до 11.00 по тел. 8 (0232) 20-48-10;

- **учреждение «Гомельский областной наркологический диспансер»:**

13 ноября с 10.00 до 13.00 по тел. 8 (0232) 34-01-33;

14 ноября с 11.00 до 13.00 по тел. 8 (0232) 32-96-40;

15 ноября с 9.00 до 12.00 по тел. 8 (0232) 34-01-66;

17 ноября с 9.00 до 12.00 по тел. 8 (0232) 53-34-34.

- **государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»:**

с 13 по 17 ноября с 9.00 до 10.00 по тел. 8 (0232) 33-57-24.