

С 23 мая по 12 июня 2022 года в Беларуси проводится республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака»

С 23 мая по 12 июня 2022 года в Беларуси проводится Республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака», приуроченная к Всемирному дню без табака, который ежегодно отмечается во всем мире 31 мая.

Ее цель – проинформировать граждан страны о том, что курение является пагубной привычкой, которая может привести к негативным последствиям.

Употребление табака является самой значительной предотвратимой причиной смерти и в настоящее время, по данным ВОЗ, приводит к смерти каждого десятого взрослого человека в мире. По оценкам, число курящих людей во всем мире составляет около 1,3 млрд человек, 80 % которых живут в странах с низким или средним уровнем дохода. Ежегодно от «табачной эпидемии» гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона – некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

По данным экспертов, в табачном дыме, которым курящие так усердно наполняют свои легкие и окружающий воздух, содержится около 4 тыс. химических веществ, из них более 30 являются канцерогенными, то есть способствуют развитию 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 Международного союза по борьбе с раком (UICC), сегодня 30 % всех случаев смерти от рака связаны с курением.

Употребление табака также является серьезным фактором риска неинфекционных заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, диабета.

Никотин содержащийся в табаке (до 2 %) – это сильный яд, в малых дозах действует возбуждающе на нервную систему, в больших – вызывает ее паралич (остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности). Многократное поглощение никотина небольшими дозами при курении вызывает никотинизм (привыкание). Никотин легко усваивается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов и желудка и может проникать даже через неповрежденную кожу. Смертельная доза никотина для человека – 50-100 мг.

Первый удар от табачных ядов принимают органы дыхания. За год через легкие курильщика проходит около 800 граммов табачного дегтя. Из-за этого легкие начинают темнеть, а их состояние заметно ухудшается. Страдают и другие органы дыхания, а именно гортань, трахея, бронхи. В результате воздействие на них продуктов табачного дыма провоцирует развитие хронических заболеваний дыхательных путей. Постоянный кашель становится неотъемлемой частью жизни курильщика.

Сердце – один из главных органов человека, также попадает под негативное воздействие курения. Как правило, у курильщиков учащенный пульс, а значит, сердцу приходится пропускать через себя больше крови. Также в организме происходит сужение сосудов, что значительно ухудшает кровообращение и может привести к ишемической болезни сердца.

В последнее десятилетие происходят изменения в социальном составе курильщиков за счет увеличения доли курящей молодежи и женщин. Люди, находящиеся рядом с курильщиками и вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают неинфекционными заболеваниями

столь же часто, как и курящие. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

В Беларуси на каждой пачке табачных изделий, на любой внешней упаковке и в маркировке таких изделий содержатся предупреждения о вреде курения для здоровья, о пагубных последствиях их использования, действует запрет на рекламу и стимулирование продажи, спонсорства табачных изделий.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15 %), инфарктов, инсультов.

Подготовила Виктория ФУТРИНА.

<https://sozhnews.by>