

Скрытый враг — табак



С 3 по 21 ноября 2025 года в Республике Беларусь стартует информационно-образовательная антитабачная акция, приуроченная ко Дню некурения, которая проводится по инициативе Международного союза по борьбе с раком ежегодно в третий четверг ноября.

Правда, которую нужно знать

Курение – это не просто вредная привычка, а одна из самых серьезных угроз для здоровья человека, признанная во всем мире. Несмотря на предупреждения врачей и надписи на пачках сигарет, миллионы людей продолжают курить, недооценивая масштабы опасности. Каждая затяжка – это шаг к тяжелым и часто необратимым последствиям.

Что входит в состав сигаретного дыма?

Сигаретный дым – это настоящий коктейль из ядовитых веществ. Их насчитывается более 7000, и сотни из них являются высокотоксичными и канцерогенными.

Никотин. Вызывает сильнейшую зависимость, сравнимую с героиновой. Он поражает нервную систему и сердце, сужает сосуды, приводя к повышению давления и риску тромбообразования.

Смолы. Оседают в легких черным липким налетом, вызывая хронический бронхит, эмфизему и рак.

Угарный газ (СО). Блокирует способность крови переносить кислород. Из-за этого все органы, и в первую очередь мозг и сердце, страдают от кислородного голодания.

Канцерогены (бензол, формальдегид, мышьяк и др.). Прямо повреждают ДНК клеток, провоцируя развитие злокачественных опухолей.

Последствия для организма

Вред от курения является системным и затрагивает практически каждый орган. Дыхательная система: хронический бронхит («кашель курильщика»); ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких), при которой человек задыхается от малейшей нагрузки, рак легких, гортани, горла (до 90% случаев этого заболевания связаны именно с курением); Сердечно-сосудистая система: атеросклероз (сужение и закупорка артерий), ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, инсульт, гипертония; Онкологические заболевания: курение провоцирует не только рак легких, а также является причиной рака (рта, горла и гортани, пищевода и желудка, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, шейки матки).

Внешность и репродуктивное здоровье: желтые зубы и налет, неприятный запах изо рта, от волос и одежды, преждевременное старение кожи и появление морщин. Для

мужчин это грозит импотенцией, снижением качества и количества сперматозоидов, бесплодием, а для женщин — бесплодием, осложнениями при беременности, выкидышами, рождением детей с низким весом и пороками развития.

Пассивное курение – опасность для окружающих

Курящий человек наносит вред не только себе. Дым, который выдыхает курильщик и который тлеет от сигареты, даже опаснее, чем вдыхаемый через фильтр. У некурящих людей, вынужденных дышать этим ядом, резко возрастает риск тех же заболеваний: рака легких, болезней сердца и дыхательных путей. Особенно страдают дети, у которых развиваются астма, частые бронхиты и отиты.

Электронные сигареты и вейпы – не выход

Многие считают, что электронные сигареты безопасны. Это миф. Хотя состав пара может отличаться от дыма, в нем все равно содержатся никотин, вызывающий зависимость, и другие токсичные вещества (ароматизаторы, тяжелые металлы), чье долгосрочное влияние на здоровье еще до конца не изучено.

Курение – это добровольное и платное разрушение собственного здоровья. Оно отнимает годы жизни, деньги и качество самой жизни, приводя к болезням, инвалидности и преждевременной смерти.

Отказ от курения приносит значительные преимущества в пользу здоровья, снижению риска многих заболеваний и улучшения качества жизни. И это лучшее решение, которое вы можете принять для себя и своих близких.

Прямые телефонные линии будут работать в следующих учреждениях:

- **ГУ «Гомельский областной клинический онкологический диспансер»:**
5, 12, 19 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 20-26-74 с 14.00 до 15.00
- **У «Гомельская областная туберкулёзная клиническая больница»:**
3, 6, 10 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 31-03-60 с 10.00 до 12.00;
13, 17, 20 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 31-55-25 с 10.00 до 12.00;
- **УЗ «Гомельский областной наркологический диспансер»:**
3 и 6 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 34-01-66 с 9.00 до 12.00;
10 и 21 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 56-20-88 с 9.00 до 12.00;
13 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 34-01-33 с 10.00 до 12.00;
14 и 20 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 53-34-34 с 9.00 до 11.00;
17 ноября 2025 года по тел. 8(0232) 51-21-80 с 9.00 до 12.00.
- **ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»:** **5, 12, 19 ноября 2025 года по тел. 8 (0232) 33-57-24 с 9.00 до 11.00.**
- **ГУ «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии»:** **5,6,10-14,17-21 ноября 2025 года по тел. 8(0232) 25-49-06 с 10.00-12.00 по вопросам здорового образа жизни.**