



Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации.

О. де Бальзак



31 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА

Всемирная ассамблея здравоохранения учредила Всемирный день без табака в 1987 году, чтобы обратить

внимание мирового сообщества на табачную эпидемию и ее смертоносные последствия. Каждый год 31-го мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и все страны члены ВОЗ отмечают Всемирный день без табака.

В Республике Беларусь в преддверии Всемирного Дня без табака в период с 11 по 31 мая проводится республиканская акция «Беларусь против табака». В 2018 году Всемирный день без табака посвящен теме «Табак и болезни сердца».

Немного статистики. По данным республиканского социологического исследования, проведенного в 2016 году, курит почти треть (29,6 %) населения в возрасте от 18 до 69 лет. Почти половина мужчин (48,4 %) и 12,6 % женщин являются курильщиками. Число курящих больше среди сельских жителей за счет курящих сельских мужчин (54,1%) по сравнению с городскими (43,3 %). Почти каждый пятый респондент подвергается воздействию табачного дыма дома (18,8 %) или на рабочем месте (14,9 %). Средний возраст начала курения составил 17,5 года (16,9 года у мужчин и 19,9 года у женщин). Наблюдается омоложение среднего возраста начала курения: в возрастной группе 18-29 лет средний возраст начала курения составил 16,4 года (16,1 у мужчин и 17,3 у женщин), что почти на 3 года раньше по сравнению с возрастом начала курения в группе 60-69 лет – 19,3 года (17,9 года у мужчин и 27,1 года у женщин).

Мотивы курильщиков хорошо известны. За сигарету человек берется либо чтобы «разогнать» неприятные эмоции, либо ради удовольствия, либо для повышения собственной самооценки, либо чисто автоматически. Женщины придумали себе еще две дополнительные причины: они считают, что курение помогает сбросить вес и создает романтический соблазнительный образ. На самом деле ни один из «женских» аргументов не выдерживает никакой критики. Сигарета снижает не аппетит, а чувство «голода» за счет выраженного выброса нейромедиатора дофамина, вызывающего привыкание, а

неизбежные последствия табачного дыма для кожи лица и рук (желтизна, морщины, сухость), зубов (желтизна, запах), волос (ломкость) никак не способствуют «обобщению». Более того, сигарета укорачивает жизнь мужчине на 5 лет, а женщине – на целых 11 лет!

Курение коварно. Оно убивает, но убивает не сразу, а медленно, как бы частями, по отдельным клеткам, постепенно лишая человека здоровья. Когда же наступает уже заметное для самого курильщика разрушающее действие табака, то потеряно бывает слишком много и вернуть утраченное здоровье невозможно. Однако и при этом случае отказ от курения приносит пользу, поэтому бросить курить никогда не поздно.

Если вы не курите, ни в коем случае не берите сигарету в руки, если вы употребляете табак, откажитесь от вашей привычки, если люди, которые вам дороги, курят, помогите им избавиться от этого.

В целях дальнейшего выполнения обязательств Республики Беларусь в связи с ратификацией РКБТ ВОЗ для предотвращения и уменьшения употребления

табачных изделий в любой форме, содействия и поддержки прекращения потребления табака реализуются следующие стратегии:

- в стране запрещена реклама табачных изделий;
- изменены требования к их упаковке;
- в торговых объектах запрещена выкладка табачных изделий в витринах и на ином торговом оборудовании;
- проводится работа по созданию

территорий, свободных от курения;

- запрещено курение в ряде общественных мест: учреждениях здравоохранения, образования, культуры, спорта, объектах торговли и бытового обслуживания населения, организациях железнодорожного транспорта;
- неоднократно повышались цены на табачные изделия.



Материал подготовила заведующий отделом общественного здоровья Гродненского зонального ЦГЭ Тимофеева И.А.