

31 траўня - Сусветны дзень без тытуню: зрабі крок да здароўя

Штогод 31 мая Сусветная арганізацыя аховы здароўя (СААЗ) і партнёры па ўсім свеце адзначаюць Сусветны дзень без тытуню. Гэта дата прызначана для прыцягнення ўвагі да рызык для здароўя, звязаных з ужываннем тытуню, і прасоўвання эфектыўнай палітыкі па зніжэнні маштабаў эпідэміі тытунёвай залежнасці.

Тытунь — гэта не проста «шкодная звычка», гэта хранічнае захворванне, якое штогод забірае жыцці больш за 8 мільёнаў чалавек у свеце.

Чаму тытунь такі небяспечны?

У складзе тытунёвага дыму змяшчаецца больш за 7000 хімічных рэчываў, з якіх як мінімум 250 з'яўляюцца шкоднымі, а 69 — выклікаюць рак. Удар наносіцца па ўсіх сістэмах арганізма:

- **Лёгкія:** 90% выпадкаў раку лёгкіх звязана з курэннем. ХАХЛ (хранічная абструктыўная хвароба лёгкіх) і эмфізэма — верныя спадарожнікі курца.
- **Сэрца і сасуды:** Курэнне — галоўная прычына ішэмічнай хваробы сэрца, інфарктаў і інсультаў. Нікацін звужае сасуды, а чадны газ замяняе кісларод у крыві.
- **Знешнасць:** Жоўтыя зубы, цёмная скура, раннія маршчыны, ломкія валасы і непрыемны пах з рота.
- **Рэпрадуктыўная сістэма:** Зніжэнне фертыльнасці, імпатэнцыя ў мужчын, ускладненні цяжарнасці і рызыкі для плоду ў жанчын.

Міфы аб сучасных альтэрнатывах

У апошнія гады папулярнасць набіраюць вейпы, электронныя цыгарэты і сістэмы награвання тытуню. Важна разумець: **бяспечных форм тытуню не існуе.**

- **Вейпы** ўтрымліваюць нікацін, цяжкія металы (нікель, волава, свінец) і дыяцэтыл (небяспечны для лёгкіх).
- **Снюс і насвай** павышаюць рызыку раку ротавай палосці і падстраўнікавай залозы.
- **Кальян** — гэта высокая канцэнтрацыя чаднага газу і бактэрыі, якія перадаюцца праз мундштук.

Адмова ад курэння — гэта не страта, а набытак. Уявіце, што адбываецца з вашым целам, калі вы перастаеце атручваць сябе дымам:

- **Праз 20 хвілін:** Нармалізуецца пульс і ціск.
- **Праз 12 гадзін:** Узровень чаднага газу ў крыві падае да нормы.

- **Праз 2–12 тыдняў:** Паляпшаецца кровазварот, становіцца лягчэй дыхаць.
- **Праз 1 год:** Рызыка ішэмічнай хваробы сэрца зніжаецца ў 2 разы.
- **Праз 5 гадоў:** Рызыка інсульту параўноўваецца з рызыкай некурца.
- **Праз 10 гадоў:** Рызыка раку лёгкіх зніжаецца на 50%.

Акрамя таго, вы эканоміце значную суму грошай, у вас больш не будзе паху ад адзення, а ежа верне свой сапраўдны смак.

Як дапамагчы сабе або блізкаму?

Калі вы вырашылі кінуць паліць сёння — гэта выдатны дзень, каб пачаць новае жыццё. Вось некалькі крокаў:

1. **Выберыце дату адмовы.** Няхай гэта будзе 31 мая або наступная раніца.
2. **Прыбярэце спакусы.** Выкіньце ўсе цыгарэты, попельніцы і запальнічкі з дому, машыны і сумкі.
3. **Паведаміце блізкім.** Папрасіце падтрымкі ў сям’і і сяброў, папярэдзьце, што першыя дні можаце быць раздражняльнымі.
4. **Замяніце рытуал.** Жаданне закурыць часта праходзіць за 3-5 хвілін. У гэты момант піце ваду, жуйце моркву, мятную жвачку або круціце ручку ў пальцах.
5. **Звярніцеся да ўрача.** У Рэспубліцы Беларусь працуюць спецыялізаваныя кабінеты дапамогі пры адмове ад курэння. Звычайна яны называюцца «кабінеты (школы) адмовы ад курэння» і дзейнічаюць на базе наркалагічных дыспансераў, псіханеўралагічных аддзяленняў, цэнтраў гігіены і эпідэміялогіі, а таксама некаторых цэнтральных раённых бальніц.

Зварнуцца па дапамогу можна як ананімна, так і афіцыйна. У большасці выпадкаў дастаткова прыйсці на прыём да **ўрача-псіхіятра-нарколага** або **псіхатэрапеўта** ў паліклініку па месцы жыхарства — яны падкажуць, дзе знаходзіцца бліжэйшы спецыялізаваны кабінет. Урач можа прызначыць нікацінзамышчальную тэрапію (пластыры, жавальныя гумкі) або рэцэптурныя прэпараты, якія зніжаюць цягу да нікаціну.

Сёння — лепшы дзень

Сусветны дзень без тытуню — гэта нагода не толькі задумацца, але і дзейнічаць. Калі вы не курыце — падтрымайце тых, хто спрабуе кінуць. Калі вы курыце — паспрабуйце пратрымацца 24 гадзіны без цыгарэты. Гэта стане першым і самым важным крокам да вашага здароўя.

Беражыце сябе і тых, хто побач. Бо дыхаць поўнымі грудзямі — гэта сапраўднае шчасце.

Матэрыял падрыхтаваў урач-паталагаанатам паталагаанатамічнага аддзялення агульнай паталогіі №2 Смародава А.А.