

31 мая — Всемирный день без табака: сделай шаг к здоровью

Ежегодно 31 мая Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) и партнеры по всему миру отмечают Всемирный день без табака. Эта дата призвана привлечь внимание к рискам для здоровья, связанным с употреблением табака, и продвигать эффективную политику по снижению масштабов эпидемии табачной зависимости.

Табак — это не просто «вредная привычка», это хроническое заболевание, которое ежегодно уносит жизни более 8 миллионов человек в мире.

Почему табак так опасен?

В составе табачного дыма содержится более 7000 химических веществ, из которых как минимум 250 являются вредными, а 69 — вызывают рак. Удар наносится по всем системам организма:

- **Легкие:** 90% случаев рака легкого связано с курением. ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких) и эмфизема — верные спутники курильщика.

- **Сердце и сосуды:** Курение — главная причина ишемической болезни сердца, инфарктов и инсультов. Никотин сужает сосуды, а угарный газ заменяет кислород в крови.

- **Внешность:** Желтые зубы, тусклая кожа, ранние морщины, ломкие волосы и неприятный запах изо рта.

- **Репродуктивная система:** Снижение фертильности, импотенция у мужчин, осложнения беременности и риски для плода у женщин.

Мифы о современных альтернативах

В последние годы популярность набирают вейпы, электронные сигареты и системы нагревания табака. Важно понимать: **безопасных форм табака не существует.**

- **Вейпы** содержат никотин, тяжелые металлы (никель, олово, свинец) и диацетил (опасен для легких).

- **Снюс и насвай** повышают риск рака ротовой полости и поджелудочной железы.

- **Кальян** — это высокая концентрация угарного газа и бактерии, передающиеся через мундштук.

Отказ от курения — это не потеря, а приобретение. Представьте, что происходит с вашим телом, когда вы перестаете травить себя дымом:

- **Через 20 минут:** Нормализуется пульс и давление.
- **Через 12 часов:** Уровень угарного газа в крови падает до нормы.
- **Через 2–12 недель:** Улучшается кровообращение, становится легче дышать.
- **Через 1 год:** Риск ишемической болезни сердца снижается в 2 раза.
- **Через 5 лет:** Риск инсульта равен риску некурящего человека.
- **Через 10 лет:** Риск рака легкого снижается на 50%.

Плюс, вы сэкономите значительную сумму денег, у вас больше не будет запаха от одежды, а еда вернет свой настоящий вкус.

Как помочь себе или близкому?

Если вы решили бросить курить сегодня — это отличный день, чтобы начать новую жизнь. Вот несколько шагов:

1. **Выберите дату отказа.** Пусть это будет 31 мая или следующее утро.
2. **Уберите соблазны.** Выбросите все сигареты, пепельницы и зажигалки из дома, машины и сумки.
3. **Сообщите близким.** Попросите поддержки у семьи и друзей, предупредите, что первые дни можете быть раздражительны.
4. **Замените ритуал.** Желание закурить часто проходит за 3-5 минут. В этот момент пейте воду, жуйте морковь, мятную жвачку или покрутите ручку в пальцах.
5. **Обратитесь к врачу.** В Республике Беларусь работают специализированные кабинеты помощи при отказе от курения. Обычно они называются «кабинеты (школы) отказа от курения» и действуют на базе наркологических диспансеров, психоневрологических отделений, центров гигиены и эпидемиологии, а также некоторых центральных районных больниц.

Обратиться за помощью можно как анонимно, так и официально. В большинстве случаев достаточно прийти на прием к **врачу-психиатру-наркологу** или **психотерапевту** в поликлинику по месту жительства — они подскажут, где находится ближайший специализированный кабинет. Врач может назначить никотинзаместительную терапию (пластыри, жевательные резинки) или рецептурные препараты, которые снижают тягу к никотину.

Сегодня — лучший день

Всемирный день без табака — это повод не только задуматься, но и действовать. Если вы не курите — поддержите тех, кто пытается бросить. Если вы курите — попробуйте продержаться 24 часа без сигареты. Это станет первым и самым важным шагом к вашему здоровью.

Берегите себя и тех, кто рядом. Ведь дышать полной грудью — это настоящее счастье.

Материал подготовил врач-патологоанатом патологоанатомического отделения общей патологии №2 Смородова А.А.