**Акция «Беларусь против табака»**

12.06.2024г.

С 31 мая по 28 июня 2024 года в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 29.05.2024г №762 в стране проводится республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака»

Цель акции - оценка причин и факторов, оказывающих влияние на приобщение к табакокурению, активизация антитабачной профилактической работы и сокращение распространенности курения среди населения нашей страны.

Табак является на сегодня наиболее распространенным и доказанным канцерогеном для человека. Курение вызывает ряд заболеваний, наиболее важными из которых являются: хронические обструктивные заболевания легких, сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца и артериосклероз периферических сосудов) и нарушения мозгового кровообращения (инсульты).

**Риск возникновения злокачественных новообразований** напрямую зависит от следующих факторов: количества выкуриваемых сигарет в день, возраста начала курения и «стажа» курения. Риск развития рака значительно выше у тех, кто начинает регулярно курить в юношеском возрасте. Развитию опухолей предшествует довольно длительный период курения (в течение десятилетий), но рано начавшие курить накапливают канцерогенный потенциал уже в среднем возрасте.

**Если Вы курите, то знайте, к чему это может привести:**

-ухудшение памяти,  
- к раку легких, дыхательных путей, поджелудочной железы, мочевого пузыря,  
- к болезням сердечно-сосудистой системы, пищеварительного тракта, хроническим заболеваниям легких.

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.

Сегодня стоит задача воспитать поколение, свободное от табачной зависимости, пассивного курения и связанных с ними болезней и смерти.

У детей и подростков, пользующихся электронными сигаретами, шансы начать курить настоящие сигареты в более позднем возрасте не менее чем в два раза выше по сравнению с остальными сверстниками. Использование электронных сигарет увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Никотин, содержащийся в жидкостях для электронных сигарет, вызывает крайне сильную зависимость и может причинить вред еще не полностью сформировавшемуся головному мозгу подростков.

Курение кальяна, а также использование нетабачной никотинсодержащей продукции не менее вредны, чем другие способы употребления табака.

Курение – дорогое удовольствие, за которое приходится платить своим внешним видом и здоровьем. К последствиям курения относятся неприятный запах изо рта, пожелтение зубов, старение кожи, нарушения здоровья легких и работы иммунной системы.

В Беларуси принимаются действенные меры по профилактике потребления табачных и никотинсодержащих изделий. 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, продолжается работа по регулированию никотинсодержащей продукции. Лицам, страдающим никотиновой зависимостью, оказывается медицинская помощь.

Для лечения никотиновой зависимости используются лекарственные, нелекарственные методы и их сочетание: программы отказа от курения, основанные на поведенческой и когнитивной психотерапии, фармакологическое лечение в виде никотинзаместительной терапии.

Совместными усилиями, во взаимодействии с заинтересованными органами государственного управления будет продолжена дальнейшая планомерная работа по снижению негативного воздействия табакокурения и потребления нетабачной никотинсодержащей продукции на здоровье населения нашей страны.

**Если вы не будете курить, то:**

**• ваша жизнь будет длиннее на 10-20 лет,  
• ваши близкие и любимые будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма,  
• на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% — от хронического бронхита и эмфиземы легких,  
• на 25% — от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований,  
• у вас будут здоровые дети.**

**Скажи табаку НЕТ!**