

19 ноября – день некурения



С 16 по 22 ноября в Беларуси будет проходить республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения как фактора риска развития онкологических заболеваний, приуроченная к проходящему Единому дню здоровья.

Такая распространенная привычка как табакокурение, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), провоцирует 90% смертей от рака легких, хронического бронхита и ишемической болезни сердца. Из-за курения происходит 1 из 10 смертей среди взрослого населения. Несмотря на огромное количество информационных кампаний, антитабачной рекламы далеко не все курильщики готовы отказаться от вредного, но такого привычного занятия. Онкологи предлагают хотя бы один день в году провести без сигареты. Этот день – каждый третий четверг ноября.

Медики подчеркивают, что последствия этой привычки очень тяжелые и связаны, прежде всего, с раковыми и сердечнососудистыми заболеваниями. Многие сравнивают курение с суицидом – только растянутым во времени. Врачи-наркологи

подчеркивают, что даже курильщики с небольшим стажем не избегают проблем со здоровьем. Врачи-наркологи давно отнесли курение к одному из видов зависимостей – физической и психологической. Поэтому, несмотря на хорошую осведомленность о вреде сигарет для здоровья, не многие избавляются от никотиновой зависимости.

По данным международной статистики, около 90% курильщиков хотя бы однажды пытались избавиться от этой привычки самостоятельно. Однако удается это не всем. Бросить курить самостоятельно можно только на определенном этапе, когда стойкая зависимость еще не образовалась. Признаки стойкой зависимости: человек курит наедине, без компании, час-два без сигареты вызывают неприятные ощущения.

Большинство попыток избавиться от табачной зависимости заканчиваются неудачей: человек возвращается к курению. В современных условиях можно обратиться к квалифицированным специалистам, которые помогут там, где собственной силы воли не достаточно. Лечение табачной зависимости проходит комплексно. С использованием иглотерапии, гипноза, а также современных лекарственных препаратов.

Если курение стало проблемой, мешающей здоровью и личной жизни – от него стоит избавиться. Раз и навсегда. Кроме того, курильщикам не стоит забывать о таком факторе, как пассивное курение. Сигаретный дым дома или на улице вдыхают дети и подростки. Это тоже со временем может сформировать их зависимость от табака. Поэтому давайте 19 ноября будем примером друг другу и проведем этот день без сигаретного дыма.

Подготовила валеолог УЗ «Борисовская больница №2» Вышедко Т.Г.