

**Курить – это не круто, выдержать в условиях
поголовного курения и не закурить, это еще круче!**

Табакокурение и связанные с ним проблемы

Проблема распространения табачной эпидемии на сегодня продолжает оставаться актуальной во всем мире. Она поразила все страны, все континенты, все возрастные группы, как женщин, так и мужчин. В Беларуси 51,3 % мужчин и 16,3 % женщин являются курильщиками. В Европе раньше и резче стали бороться с курением и достигли определенных результатов: там курит 38% мужчин, но 23% женщин. По данным анкетирования в г.Могилеве в 2008г. курит 57,1% мужчин и 17,3% женщин (2007г 61,8% и 17,6%, взрослое население). Из числа подростков (16- 18 лет) постоянно курят 2,8%, иногда покуряют 14,6%. Хотелось бы верить, что ответили правдиво 20,8% подростков, указавших, что курили, но бросили и 61,8%, что никогда не пробовали.

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире умирает от заболеваний, причинно связанных с табакокурением, 763 тысячи человек. Ученые и эксперты подсчитали, что ежегодно в Беларуси преждевременно умирает от заболеваний, факторами риска которых является никотиновая зависимость, около 15,5 тыс. человек, т.е. 42 человека ежедневно. С курением связано 30-40% смертей от ишемической болезни сердца, 30% - от онкологических заболеваний. По мнению ученых, если бы мы убедили своих детей не курить и не стоять рядом с курящими, то когда они выросли (через 15- 20 лет) смертность от рака легкого снизилась бы на 25%.



Мало кто знает, что в каждой сигарете содержится микродоза радиоактивного полония-210, а это канцерогенное вещество. Причем, в табачных изделиях, будь они с фильтром или без фильтра, содержится около 40 канцерогенных веществ, а 97% заболевших раком легкого являются активными курильщиками.

Вред здоровью приносит и активное курение и пассивное вдыхание дыма, т.к. при температуре горения сигареты в воздух выделяются ароматические смолы, формальдегид и другие ядовитейшие вещества, а рядом сидят дети, жена, соседи. Считается, что вдыхаемый курильщиком

дым сигарет хотя бы частично очищается от взвешенных веществ, дегтя, а выделяющийся от горячей сигареты прямо в воздух – нет, поэтому содержит в 5 раз больше окиси углерода, в 50 раз аммиака и канцерогенных веществ, в 2 раза больше смол и никотина. Для ребенка риск развития рака легких, трахеи, бронхов при «пассивном курении» в 3,5 раза выше, чем в квартире, где чистый воздух и в семье не курят.

Производители табачных изделий работают очень профессионально. Они добились, что сигареты разрешено продавать в магазинах, газетных киосках, павильонах на кассах. В целях увеличения покупательского спроса сигареты упаковываются в красочные, яркие, броские коробки и наши дети с юных лет, стоя у газетного киоска, запоминают картинки или названия табачных изделий, пока родители покупают продукты. Все это закрепляется на подсознательном уровне и когда-то ребенок обязательно попробует выкурить сигарету. Вредные привычки с раннего детства закладываются у детей под влиянием рекламы на телевидении и личного примера родителей, друзей. В Могилеве у 40% опрошенных курит отец, у 77% - друзья.

В зарубежных сигаретах содержание смол и никотина может быть пониженное, но если вы думаете, что западные производители думают о здоровье граждан, то ошибаетесь. Здесь работает другой принцип: если вы выкурите одну сигарету и не получите определенного количества никотина, вам захочется выкурить другую, т.е. в итоге купите в два раза больше сигарет. Чего производителю и надо.

Что курение вредно для человека на сегодня знают все, поэтому производители сигарет в настоящее время монтируют новое безвредное курительное изделие, которое выглядит как обычная сигарета,

но внизу пристраивается таблетка, не горячая открытым пламенем, угольный фильтр, мундштук из фольги. Только курите люди, не бросайте, а деньги пойдут производителю сигарет!



В Республике Беларусь действует ряд законодательных актов, регулирующих правоотношения в области производства, оборота табачных изделий: Декрет Президента Республики Беларусь «О государственном регулировании производства, оборота, рекламы и потребления табачного сырья и табачных изделий» № 28 от 17.12.2002г., «План мероприятий по реализации Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака», утв. СМ РБ 30.11.2005г. Разработана «Комплексная программа борьбы против табака в Республике Беларусь на 2008-2010гг», основной целью которых является защита нынешнего и будущих поколений от разрушительных последствий табакокурения для здоровья, снижение заболеваемости и преждевременной смертности от заболеваний, причинно связанных с употреблением табака. Запрещается курение на рабочих местах, в местах проведения массовых мероприятий, в учреждениях здравоохранения, спорта, образования.

В г.Могилеве внедряются «зоны свободные от курения» в ресторанах, кафе (кафе «Дионис», трактир «Пасад», дискотека «Метро» и тд). Оборудуются специальные места для курения на предприятиях и объединениях. В учреждениях образования, здравоохранения проводятся информационно-разъяснительные акции, лекции, праздники здоровья.

Если ты не куришь, какие у тебя преимущества перед курящим:

- твоя жизнь будет длиннее на 10-20 лет;
- ты будешь выглядеть лучше, твоя кожа будет чище, цвет лица розовый, зубы – белые, одежда и волосы не будут пахнуть табачным дымом;
- твои любимые, близкие люди, твои дети будут дышать чистым воздухом, без табачного дыма;
- у тебя на 90% меньше риск умереть от рака легких, на 75% - от хронического бронхита, эмфиземы легких, на 25% - от болезней сердечно-сосудистой системы, значительно меньше риск развития злокачественных новообразований;
- у тебя будут здоровые дети.

А это большие плюсы в жизни. Задумайтесь, сократите число выкуриваемых сигарет и вообще прекратите курить. Нет такой вершины, которую невозможно покорить, нет такой привычки, которую ты не сможешь победить!

