Курение – это ЯД!

Сделайте правильный выбор – Мир Вне Зависимости.

С 16 ноября по 6 декабря 2026 года пройдет республиканская информационно-образовательная антиникотиновая акция, приуроченная ко Всемирному дню некурения (19 ноября). Акция призывает каждого сделать выбор в пользу здоровья и жизни без дыма, и к действию, направленному на всестороннее информирование о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения. Ее главная цель – привлечь внимание к опасностям для здоровья, связанным с табаком, способствовать проведению эффективной политики по уменьшению масштабов его потребления в любой форме и защитить нынешнее и будущие поколения не только от разрушительных последствий для здоровья, но также и от социальных, экологических и экономических бедствий, связанных с употреблением табака и воздействием табачного дыма.

Курение - это вдыхание дыма от тлеющих растительных продуктов, чаще всего табака, завернутого в сигаретную бумагу или набитого в трубку. Но с медицинской точки зрения это не просто «привычка», а хроническое заболевание, вызванное зависимостью от никотина.

Что вдыхает курильщик. Табачный дым — это аэрозоль, содержащий более 7000 химических веществ. Из них: 250 токсичны (яд для клеток); 69 доказанных канцерогенов (вызывают рак).

Ключевые компоненты: никотин - психоактивное вещество, вызывающее зависимость. Это главная причина, почему люди курят, несмотря на вред; смолы - оседают в лёгких, разрушают альвеолы и провоцируют рак; угарный газ (CO) - блокирует гемоглобин, лишая ткани кислорода; тяжёлые металлы и радиоактивные элементы (свинец, кадмий, полоний-210) - накапливаются в органах.

Почему это зависимость, а не просто привычка. Никотин действует на мозг так же, как героин или кокаин: он вызывает выброс дофамина — «гормона удовольствия». Но это удовольствие длится всего 2–3 минуты. Затем уровень дофамина падает ниже нормы, и человек чувствует раздражение, тревогу, тягу закурить снова. Так формируется никотиновая ломка, которую курильщик снимает новой сигаретой. Получается замкнутый круг.

Ключевой парадокс. То, что курильщик называет «удовольствием», - это на самом деле снятие симптомов отмены, которую сам никотин и создал. Вы платите здоровьем за то, чтобы ненадолго вернуться в состояние, в котором некурящий человек находится бесплатно и постоянно.

Чем это заканчивается. Курение - ведущая предотвратимая причина смерти в мире. Оно связано с раком (лёгких, гортани, пищевода, мочевого пузыря и др.), инфарктом, инсультом, ХОБЛ, диабетом 2 типа, импотенцией и бесплодием.

Социальное коварство. Реклама курения как атрибут взрослости, успеха и свободы, давно ушла в прошлое. Эстафету переняли вейпы и системы нагревания табака, позиционируя себя как «менее вредную альтернативу». Это отвлекает внимание от факта: любой продукт сгорания табака смертельно опасен.

Важно понимать: безопасной дозы табака не существует: не бывает «легких» сигарет, бывает заболевание легких. Даже одна единственная сигарета запускает процессы отравления организма. Нулевая доза – это единственный безопасный вариант.

Проблема пассивного курения или «курения без сигареты заслуживает отдельного внимания: открыть форточку - не помогает, вентиляция - не удаляет канцерогены полностью, дымовой шлейф – оставляет неприятный запах, пропитывает одежду и волосы «ароматом», выбрасывая в окружающую среду больше половины своего вредных веществ.».

Фраза - «за всё надо платить» - идеально описывает курение. Только платить приходится не только деньгами, но самым важным и дорогим – здоровьем, временем и свободой.

Плата деньгами. Пачка в день — это сотни затрат в неделю, месяц, год. За 10–20 лет стажа набегает сумма, сопоставимая со стоимостью автомобиля или хорошего отпуска. Но это лишь верхушка айсберга.

Плата здоровьем. Это самая дорогая часть счёта. Нет ни одного органа, который курение оставляет в покое. И нет ни одной системы, которая не страдает. Курение бьёт по всем мишеням, потому что канцерогены и токсины разносятся кровью по всему организму.

Каждый перекур - это 5-10 минут. За день набегает час, за год - две недели чистой жизни, потраченной на ритуал. Плюс годы жизни, которые отнимает болезнь.

Плата свободой. Курильщик не свободен: он привязан к сигарете. Где покурить, когда покурить, хватит ли запаса. Это не удовольствие, а снятие ломки, которую никотин сам и создал.

Главный парадокс. Вы платите огромную цену за то, чтобы ненадолго вернуться в состояние, в котором некурящий человек находится бесплатно и постоянно.

Единственная хорошая новость: этот счёт можно закрыть. Чем раньше бросите, тем меньше переплатите. Отказ от курения - самое эффективное решение для сохранения здоровья.

Прямые телефонные линии будут работать
в следующих учреждениях:

- ✓ **ГУ «Гомельский областной клинический онкологический диспансер»:** 17, 19, 24, 26 ноября, 1 и 3 декабря 2026 года по тел. 8 (0232) 20-26-74 с 10.00 до 11.00.

- ✓ **УЗ «Гомельский областной клинический центр пульмонологии и фтизиатрии»:** 23 ноября по тел. 8(0232) 21-06-58 с 9.00 до 10.00, 25 ноября по тел. 8(0232) 31-51-96,) с 12.00 до 13.00, 2 декабря по тел. 8(0232) 30-63-48 с 10.00 до 11.00.

- ✓ **УЗ «Гомельский областной наркологический диспансер»:**
- 16, 23, 30 ноября 2026 года по тел. 8 (0232) 53-34-34 с 10.00 до 12.00;
- 17, 25 ноября 1 декабря 2026 года по тел. 8 (0232) 34-01-66 с 10.00 до 12.00;
- 24 ноября и 2 декабря 2026 года по тел. 8 (0232) 51-21-80 с 10.00 до 12.00;
- 20, 27 ноября, 4 декабря 2026 года по тел. 8 (0232) 25-55-09 с 10.00 до 12.00.

- ✓ **ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»:** 16, 20, 24, 26 ноября, 1 и 3 декабря 2026 года по тел. 8 (0232) 33-57-24 с 9.00 до 10.00.

Светлана Загорцева,
врач по медицинской профилактике
отдела общественного здоровья
ГУ «Гомельский областной центр
гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»