

## **Минутное удовольствие по непомерной цене.**

### **Гомельщина на страже борьбы с табакокурением.**

С 11 мая по 5 июня 2026 года пройдет ежегодная республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака». 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 не просто вредная привычка, а тяжелая зависимость, наносящая непоправимый вред здоровью. Ежедневное употребление табака и сигарет вызывает стойкое привыкание. Парадоксально, но легализация этого психостимулятора и ложное представление о его способности поддерживать активность и работоспособность способствуют его глобальному распространению. Никотин быстро формирует зависимость, которую мозг воспринимает как способ «снять стресс» или «сосредоточиться». На деле абстиненция (синдром отмены) - это и есть стресс, а сигарета лишь временно устраняет ломку, закрепляя рефлекс.

Когда речь заходит о курении, можно услышать – «Ну, все знают, что это вредно». Но это лишь поверхностный взгляд, а если заглянуть внутрь: можно увидеть целый спектр тяжелейших заболеваний: сердечно-сосудистых, легочных, онкологических, респираторных, а также нарушений репродуктивной системы как у мужчин, так и у женщин.

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.

В дыме горящей сигареты более 5 тыс. различных химических соединений. При этом опасность для курильщика представляют, как газообразные компоненты сигаретного дыма (от угарного газа до

синильной кислоты), так и мельчайшие твердые частицы, состоящие преимущественно из никотина, воды и так называемой смолы.

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.».

**«За все надо платить».** Курение – это «налог на глупость»: почему вы платите больше всех за то, что вас убивает? Цена, которую платят курящие, – это их здоровье и сама жизнь. Учеными установлено: регулярное курение сокращает генетически predetermined продолжительность жизни на 8-15 лет. Следовательно, даже если в очередной раз затягиваясь, человек еще не ощущает серьезных недугов, он все равно «сжигает» значительную часть своей жизни. А показатель смертности от болезней, так или иначе спровоцированных курением, занимает вторую строчку в трагическом рейтинге. А далее идут: прямые расходы на сигареты; расходы на лечение болезней, вызванных курением; потеря трудоспособности и снижение доходов; повышенный риск несчастных случаев; дополнительные расходы (зажигалки, пепельницы, освежители воздуха, жевательная резинка и т.д.), альтернативные расходы (это то, на что вы могли бы потратить деньги, которые тратите на сигареты: путешествия, хобби, развлечения, образование и т.д.).

Полный отказ – единственная стратегия, которая возвращает риски к уровню никогда не курившего человека. Ваше здоровье сегодня – это результат решений вчерашнего дня. Здоровье завтрашнего дня закладывается сейчас!

### **Прямые телефонные линии будут работать в следующих учреждениях:**

- ✓ **ГУ «Гомельский областной клинический онкологический диспансер»:** 14, 21, 28 мая и 4 июня 2026 года по тел. 8 (0232) 20-26-74 с 14.00 до 16.00.
- **У «Гомельская областная туберкулёзная клиническая больница»:** 12, 14, 19, 21, 26, 28 мая и 2, 4 июня по тел. 8 (0232) 31-03-60 с 10.00 до 12.00
- ✓ **УЗ «Гомельский областной наркологический диспансер»:**
  - 12, 19, 26 мая и 2 июня 2026 года по тел. 8 (0232) 53-34-34 с 9.00 до 11.00;

- 15, 22, 29 мая и 5 июня 2026 года по тел. 8 (0232) 34-01-66 с 10.00 до 12.00;
  - 27 мая и 3 июня 2026 года по тел. 8 (0232) 51-21-80 с 10.00 до 12.00;
  - 11, 18, 25 мая и 1 июня 2026 года по тел. 8 (0232) 25-55-09 с 10.00 до 12.00.
- ✓ **ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»:** 13, 15, 20, 22, 27, 29 мая и 3, 5 июня 2026 года по тел. 8 (0232) 33-57-24 с 9.00 до 11.00.

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