УТВЕРЖДАЮ

Главный врач

Брестский зонЦГиЭ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И. Радченко

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

Статья в газету

**Теперь Вы знаете – что выбираете!**

 Умение продлить жизнь –

 это прежде всего умение не сократить ее.

 И.П. Павлов

В нынешнем году Всемирной организацией здравоохранения Всемирный день без табака объявлен под девизом «Табак – угроза нашей окружающей среде».

Табакокурение имеет более чем 500-летнюю историю. Открытие Христофором Колумбом в 1492 году Америки напрямую связано с появлением и распространением табака. Изначально, табак был объявлен целебной травой. Вот как описывались его чудодейственные свойства в одной испанской книге: «Табак вызывает сон, избавляет от усталости, успокаивает головную боль…».

Однако, в скором времени приобрел дурную славу. И неудивительно, что даже в 18 веке заметили негативное влияние табака на здоровье человека. Сегодня весь мир знает о вреде курения. Пачка сигарет в день – это около 500 рентген облучения за год. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Курение вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. В момент затяжки сигаретой, образуется около 1200 вредных веществ, среди которых канцерогены, вызывающие рак. Все это прямиком попадает в организм курящего. Органы курящего человека постоянно, без выходных и праздников, находятся в стрессовом состоянии кислородного голодания.

В год от курения умирают около 4 миллионов человек, то есть каждые восемь секунд появляется новая жертва никотина.

Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек др.

Употребление кальянного табака вредит здоровью так же, как и курение сигарет. Тем не менее, часто потребители плохо понимают или недооценивают вред курения кальянов.

Бездымный табак вызывает сильную зависимость и также вредит здоровью. Он содержит множество канцерогенов, и его употребление повышает риск онкологических заболеваний, а также различные стоматологические заболевания.

Электронные сигареты являются вредными для здоровья и опасными изделиями, они особенно опасны для детей и подростков. При этом, долгосрочные эффекты их использования для самого потребителя и окружающих пока до конца не изучены.

Однако, не только активное курение может стать причиной серьезных заболеваний. В последнее время больше внимания стало уделяться пассивному курению. В результате пассивного курения ежегодно умирают от рака легких 3 тысячи человек, от болезней сердца – до 62 тысяч, 2,7 тысяч детей по этой же причине погибают в результате так называемого синдрома внезапной младенческой смерти.

[Начните действовать](https://who-ru.digitalhero.cloud/), откажитесь от табака сегодня! Поддержите тех, кто нуждается в помощи по отказу от курения!

Психолог отдела

общественного здоровья

Брестского зонального ЦГиЭ Охрименко Лилия Дмитриевна

Брестский зонЦГиЭ

ул.В. Хоружей,6 тел. 93 75 58