**31 мая- Всемирный день без табака**

У современного человека бывает много вредных привычек. И одна из них – это курение. В 1988 году Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию, объявляющую**31 мая Всемирным днем без табака.** Курение — это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них — жертвы пассивного курения. ВОЗ констатирует, что курение занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности. Специалисты отмечают, что за последние десять лет увеличилось количество курящей молодежи и женщин. Люди, находящиеся рядом с курильщиками, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают неинфекционными заболеваниями столь же часто, как и курящие.

По официальным данным, в Беларуси курит почти треть населения, или 29,6%. Причем большая часть курильщиков – мужчины. На долю женщин, которые увлекаются табаком, приходится около 13%.

Согласно информации Национального статистического комитета Беларуси курящие в Беларуси в 2023 году составили 22,1% от общей численности населения в возрасте 16 лет и старше. Число курильщиков в стране по сравнению с 2000 годом сократилось на 4,2%. Причины курения: привычка, желание упокоится, снять стресс, курение большинства окружающих. Основные причины отказа от курения: желание вести здоровый образ жизни (49,2%), состояние здоровья (39,4%) и влияние близких родственников и друзей – 6,6%.

В табачном дыме содержится более 4200 различных веществ, из которых свыше 200 опасны для организма человека. Среди них особенно вредны никотин, табачный деготь, окись углерода (угарный газ) и др. Сильными отравляющими и разрушающими организм человека свойствами обладают содержащиеся в табачном дыму радиоактивные вещества и тяжелые металлы. У курильщиков они накапливаются в бронхах, легких, печени и почках. Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, обладающие канцерогенным действием (бензпирен). Никотин вызывает пристрастие к табаку и является одним из самых опасных растительных ядов, наносящий непоправимый вред здоровью.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. По статистике, 45 процентов смертей прямо или косвенно связаны с табакокурением. Чем дольше человек курит, тем больше у него шансов умереть от этого тяжелого заболевания. По данным ВОЗ, от различных болезней, связанных с курением, умирает 4,9 миллиона человек в год. Смертность  от рака легкого у курящих людей в 20 раз выше, чем у некурящих.

Пассивное курение не менее опасно — оно пагубно влияет на дыхательную систему, кроме того, табачный дым — сильнейший аллерген. Пассивный курильщик вдыхает те же самые опасные вещества, что и любитель сигарет, несмотря на их малую концентрацию.

Помимо вреда для здоровья человека, в ВОЗ отмечают, что табак также негативно воздействует на окружающую среду. Табачные отходы содержат более семи тысяч токсических химических веществ, включая канцерогены.

Не теряет и популярности электронная сигарета, парогенератор, вапорайзер или вейп – это устройство, которое создаёт высокодисперсный аэрозоль, простыми словами пар, предназначенный для вдыхания. Пар генерируется из специальной жидкости, которая испаряется при нагревании. Использование электронных сигарет увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Никотин, содержащийся в жидкостях для электронных сигарет, вызывает крайне сильную зависимость и может причинить вред еще не полностью сформировавшемуся головному мозгу подростков.

Бросить курить имеет смысл в любое время. Прекращение курения даже в среднем и старшем возрасте дает свой положительный результат.

При невозможности бросить курить самостоятельно Вам может помочь врач-психиатр-нарколог или психотерапевт. Врачебная помощь повышает вероятность успеха в среднем на 80%.

По всем вопросам лечения никотиновой зависимости можно обращаться к врачу-психиатру-наркологу по месту жительства или в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии» (тел. 8-0212-61-45-76).