

Жизнь без дыма и пара: 31 мая — Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая по инициативе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается Всемирный день без табака. Этот день — не просто дата в календаре, а глобальный призыв задуматься о том, какую цену мы платим за сомнительное удовольствие от курения, и шанс сделать первый шаг к здоровой, свободной от зависимостей жизни.



31 мая Всемирный день без табака

Сегодня проблема табакокурения приобрела новые масштабы. На смену традиционным сигаретам пришли новые вызовы — электронные системы курения, вейпы и системы нагревания табака.

Иллюзия безопасности: почему вейпы и кальяны не заменят здоровье

Главный тренд последних лет, особенно среди молодежи — электронные сигареты (вейпы). Производители позиционируют их как «безопасную альтернативу» или способ бросить курить. Однако специалисты санитарной службы и здравоохранения Республики Беларусь предупреждают: это опасное заблуждение.

- **Никотиновая ловушка:** Большинство жидкостей для вейпов содержат синтетический никотин, который вызывает привыкание быстрее, чем обычный табак.
- **Химический коктейль:** Вдыхаемый пар содержит пропиленгликоль, глицерин, ароматизаторы, а также токсичные вещества (формальдегид, ацетальдегид) и тяжелые металлы (никель, свинец). Этот состав оседает в легких, вызывая так называемую «вейп-ассоциированную болезнь легких».
- **Удар по сосудам:** Никотин в любом виде сужает сосуды, повышает артериальное давление и увеличивает риск инсультов и инфарктов.

Законодательство Республики Беларусь: где запрещено курить и парить?

В Республике Беларусь защита населения от воздействия табачного дыма и пара регулируется на государственном уровне. Согласно Декрету Президента Республики Беларусь № 2, электронные системы курения и системы для нагревания табака юридически приравнены к обычным сигаретам.

Это означает, что курение (включая использование вейпов, IQOS и кальянов) категорически запрещено в следующих местах:

- на детских площадках;
- на остановках общественного транспорта и в самом транспорте;
- в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов;
- в учреждениях образования, здравоохранения, спорта и культуры;
- в торговых объектах и объектах общественного питания (за исключением специально оборудованных комнат);
- на пляжах и в границах территорий спортивно-оздоровительных лагерей.

Нарушение данных требований влечет за собой административную ответственность в виде штрафа.

Что происходит с организмом, когда вы бросаете курить?

Организм человека обладает поразительной способностью к восстановлению. Вот что происходит после того, как вы потушите свою последнюю сигарету или выбросите вейп:

- Через 20 минут: нормализуются пульс и артериальное давление.
- Через 12 часов: уровень угарного газа в крови снижается до нормы, кровь насыщается кислородом.
- Через 2–12 недель: улучшается кровообращение, восстанавливается работа легких, становится легче дышать и ходить.
- Через 1 год: риск развития ишемической болезни сердца снижается в 2 раза по сравнению с курильщиками.
- Через 10 лет: риск смерти от рака легких снижается примерно вдвое.



Как сделать первый шаг к жизни без табака?

1. Примите твердое решение. Назовите конкретную дату (пусть это будет 31 мая) и пообещайте себе не курить с этого дня.
2. Избавьтесь от триггеров. Выбросьте зажигалки, пепельницы, сигареты, вейпы и жидкости к ним. Избегайте мест, где часто курят.
3. Найдите замену ритуалу. Если тянет закурить во время стресса — сделайте глубокий вдох, выпейте стакан воды, пройдитесь пешком или съешьте яблоко.
4. Используйте поддержку. Расскажите близким о своем решении, их поддержка очень важна. При необходимости обратитесь к врачу за медикаментозной поддержкой или к психологу.

Материал подготовил

Помощник врача-гигиениста

В.В.Хмелевская