



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Беларусь против табака

**Е**жегодная республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака» проводится в Республике Беларусь с 11 мая по 5 июня 2026 года. Мероприятие призывает белорусов сделать единственно верный выбор в пользу здоровья, отказавшись от сигарет, и направлена на всестороннее информирование о вредных и смертельных последствиях употребления табака и пассивного курения. Главная задача – привлечь внимание к проблеме 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.

**БЕЛАРУСЬ  
ПРОТИВ  
ТАБАКА**

Ошибочно считать курение всего лишь вредной привычкой, ведь это тяжелейшая зависимость, которая наносит здоровью непоправимый вред. Употребление табака вызывает стойкое привыкание. Зависимость развивается еще быстрее, если мозг воспринимает курение как способ снять стресс или сосредоточиться. На самом деле синдром отмены – это стресс, а сигарета лишь временно устраняет ломку, вырабатывая рефлекс.

**Курение** – фактор риска развития множества заболеваний: сердечно-сосудистых, легочных, онкологических, тяжелых респираторных, нарушений репродуктивной системы у мужчин и у женщин. Регулярное курение сокращает продолжительность жизни на 8-15 лет.

Дымящая сигарета содержит более пяти тысяч различных опасных для нашего организма химических соединений: газообразные компоненты сигаретного дыма (от угарного газа до синильной кислоты), мельчайшие твердые частицы так называемой смолы.

Проблема **пассивного курения** тоже имеет место: открытая форточка и вентиляция не помогают, они не удаляют канцерогены полностью, табак пропитывает одежду и волосы «ароматом», выбрасывая в окружающую среду больше половины своего вредных веществ.».

Сегодня на смену сигаретам приходят **вейпы, системы нагревания табака, никотиносодержащие продукты, которые** это позиционируются как «менее вредная альтернатива табаку». Однако, любой продукт сгорания табака смертельно опасен, безопасной дозы не существует, не бывает «легких» сигарет. Даже разовое употребление табака отравляет организм.

Многие ошибочно считают, что благодаря приятным ароматам и удобству использования эти девайсы относительно безвредны в сравнении с классическими сигаретами. Это сильное заблуждение. В реальности электронные сигареты могут оказывать более сильное негативное воздействие на организм, чем обычные. Глицерин, пропандиол, соли тяжелых металлов, содержащиеся в различных никотиносодержащих продуктах, оказывают раздражающее воздействие на слизистую оболочку глаз и дыхательных путей, вызывают повреждение эпителия, повреждают альвеолы, вызывают оксидантный стресс и повышение количества провоспалительных цитокинов.

Когда электронная сигарета нагревается, из глицерина образуется вещество, которое приводит к повреждению легких – акролеин. Альвеолы легких слипаются во время выдоха, и их разлипание во время вдоха вызывает механическое травмирование. Таким образом они становятся уязвимыми перед вирусами. Запускается процесс воспаления, и образуется фиброз в легких.

Одна из главных опасностей вейпов кроется в их латентном (бессимптомном) периоде, который скрывает развивающуюся патологию. Если при курении классических сигарет постепенно появляются изменения в легких, то электронные сигареты вызывают, например, одышку или другие симптомы, когда в легких уже есть необратимые изменения.

Откажитесь от курения, берегите здоровье!