



Информационный бюллетень

Май 2026
Выпуск №5



Май — парадоксальный месяц. Он стоит на самой границе весны и лета, одновременно являясь источником радости и щемящей грусти. Если апрель — это «утро весны», то май — ее зенит, самый звонкий и тревожный час, когда природа уже не просит, а требует от нас внимания.

Первое, что бросается в глаза в мае — это его стремительность. В календаре он длится тридцать один день, но в восприятии человека пролетает как одно мгновение. В начале месяца деревья ещё просвечивают голыми ветками, а к концу — уже стоят в полной, густой листве. Трава растёт буквально «на глазах», и кажется, если присесть на корточки утром, а встать вечером, то можно оказаться по пояс в зелени.

Май — это ещё и враг аллергиков. Термин «поллиноз» для многих становится личным проклятием именно в этом месяце. Цветущая береза, ольха и одуванчики превращают жизнь в испытание. Это жесткое напоминание о том, что красота природы имеет и обратную сторону — сторону биологии, которая никого не щадит.

Однако главная магия мая скрыта в его непредсказуемости. Погода в мае капризна, как выпускник перед экзаменом: то ласковое солнце прогревает кожу до +25, то внезапно налетает холодный фронт с градом, напоминая, что зима где-то рядом. Именно эта зыбкость делает май таким живым. Мы не знаем, возьмем ли мы завтра зонтик или солнечные очки, и в этом есть особое очарование свободы.

Подводя итог, можно сказать: май — это месяц надежд. Он учит нас жить настоящим моментом. В апреле мы только планировали, в июне будем подводить итоги, а в мае — мы просто чувствуем. Чувствуем, как под кожу вливается витамин D, как замирает сердце при виде первого ландыша и как хочется жить, несмотря ни на что. Май — это обещание лета, и это обещание он всегда держит.

В этом номере:

**Профилактика острых
кишечных инфекций** стр.2

**Почему так важно следить за
весом** стр. 3

**Сезонная аллергия: как
защититься и пережить весну
без слез** стр. 4-5

Чем опасны вейпы стр. 6

**Паразиты в организме. Пути
решения проблемы** стр.7

**Профилактика заболеваний
системы кровообращения**
стр.8-9

**31 мая – Всемирный день без
табака** стр.10-12

Профилактика острых кишечных инфекций

Острые кишечные инфекции (ОКИ) остаются одной из наиболее распространенных групп инфекционных заболеваний, уступая по частоте лишь респираторным инфекциям. Ежегодно в мире регистрируется до 1-1,2 млрд случаев кишечных заболеваний. В Республике Беларусь уровень заболеваемости ОКИ остается стабильным, что подчеркивает важность профилактических мер.



Основные причины актуальности профилактики ОКИ:

- ✚ Высокая заболеваемость и распространенность - ОКИ вызываются бактериями (сальмонеллез, дизентерия), вирусами (ротавирус, норовирус) и простейшими, передаются через загрязненные продукты, воду, грязные руки и предметы обихода. В теплый период года риск заражения возрастает из-за активизации патогенных микроорганизмов в продуктах питания и воде.
- ✚ Тяжелые последствия для здоровья - ОКИ сопровождаются симптомами интоксикации (температура, рвота, частый жидкий стул) и могут приводить к обезвоживанию, инфекционно-токсическому шоку и даже летальному исходу. Особенно уязвимы дети раннего возраста, пожилые люди и лица с ослабленным иммунитетом.
- ✚ Экономический ущерб – высокая заболеваемость ОКИ наносит значительный экономический ущерб из-за затрат на лечение, госпитализацию и профилактические мероприятия. Это делает профилактику не только медицинской, но и социально-экономической задачей.

Меры профилактики ОКИ:

- ✚ соблюдение правил личной гигиены - тщательное мытье рук перед едой, после посещения туалета и общественных мест, обучение детей навыкам гигиены;
- ✚ безопасное приготовление и хранение пищи - использование отдельных разделочных досок для сырых и готовых продуктов, тщательная термическая обработка мяса, рыбы и яиц, хранение продуктов в холодильнике и соблюдение сроков годности;
- ✚ употребление безопасной воды - кипячение воды или использование бутилированной воды, не допускать купания в загрязненных водоемах;
- ✚ санитарная обработка и изоляция больных - проведение дезинфекции в очагах инфекции, изоляция заболевших для предотвращения распространения инфекции.

Профилактика острых кишечных инфекций является важным направлением в сохранении общественного здоровья. Соблюдение простых, но эффективных мер позволяет значительно снизить риск заражения и предотвратить тяжелые последствия. Особое внимание следует уделять детям, пожилым людям и лицам с ослабленным иммунитетом, так как они наиболее подвержены инфекциям. Актуальность профилактики ОКИ остается высокой, особенно в условиях изменяющегося климата и роста антибиотикорезистентности возбудителей.

Почему так важно следить за весом?



Контроль массы тела — это не вопрос эстетики и не погоня за модными стандартами. Это фундаментальный фактор здоровья, влияющий на продолжительность и качество жизни.

Ожирение — это хроническое заболевание, которое запускает целый каскад разрушительных процессов в организме. Оно значительно сокращает продолжительность жизни: при ожирении III степени потеря лет может достигать 10–15 лет.

Лишний вес — главный враг сердца и сосудов. Жировая ткань требует постоянного кровоснабжения, заставляя сердце работать с перегрузкой. У людей с ожирением давление повышено в 3–4 раза чаще, чем у людей с нормальным весом. Каждые лишние 10 кг увеличивают систолическое давление на 2–3 мм рт.ст., ожирение напрямую связано с атеросклерозом — образованием бляшек в сосудах. Риск инфаркта миокарда у мужчин с ожирением выше на 50–100%, сердце изнашивается быстрее, насосная функция снижается.

Жировая ткань — это эндокринный орган, который выделяет гормоны и воспалительные вещества, нарушающие обмен веществ (подагра).

90% людей с диабетом имеют избыточный вес или ожирение. Жир, особенно висцеральный, снижает чувствительность клеток к инсулину — развивается инсулинорезистентность.

Избыточный вес нарушает вентиляцию легких, развивается синдром обструктивного апноэ сна — остановки дыхания во сне, сопровождается громким храпом, дневной сонливостью, повышенным риском сердечно-сосудистых катастроф, одышка при физической нагрузке.

Суставы страдают от лишней нагрузки в первую очередь. Каждый килограмм веса увеличивает нагрузку на коленный сустав в 4 раза. Полная замена сустава при тяжелом ожирении технически сложна и имеет больше осложнений, возникают боли в спине, грыжи дисков позвоночника.

Ожирение влияет не только на тело, но и на психику. Депрессия и тревожные расстройства встречаются значительно чаще, стигматизация, социальная изоляция, дискриминация при трудоустройстве, снижение либидо, эректильная дисфункция у мужчин.

Ожирение — доказанный фактор риска 13 видов рака, включая рак молочной железы (в постменопаузе), толстой кишки, поджелудочной железы, печени, почек, эндометрия, яичников и пищевода.

Худоба, особенно крайняя, — это не менее опасное состояние. Низкая масса тела снижает резервы организма и иммунитет.

Вес выходит далеко за рамки внешности. Он влияет на работу всех систем организма — от сердца до суставов, от иммунитета до психики.

Не занимайтесь самолечением. Экстремальные диеты и «волшебные таблетки» чаще вредят. При проблемах с весом обращайтесь к терапевту, диетологу, эндокринологу.

Следить за весом — значит следить за своей жизнью и здоровьем. И это один из самых важных шагов, которые вы можете сделать для себя.

Сезонная аллергия: как защититься и пережить весну без слез

Весна — время пробуждения природы, но для миллионов людей этот период превращается в настоящее испытание. Зуд в глазах, насморк, чихание, слезотечение — все это знакомо тем, кто страдает сезонной аллергией, или поллинозом. Разбираемся, как отличить аллергию от простуды, защитить себя от пыльцы и какие методы лечения действительно работают.

Сезонная аллергия (поллиноз) — это повышенная чувствительность иммунной системы к пыльце ветроопыляемых растений. В отличие от инфекции, аллергия не заразна и возникает только у людей с генетической предрасположенностью.

Особую опасность представляет пыльца березы — она является самым сильным аллергеном в наших широтах.

Весной легко спутать поллиноз с ОРВИ — симптомы действительно похожи. Если симптомы повторяются из года в год примерно в одно и то же время — это почти наверняка аллергия.

Ваша квартира должна стать убежищем, где концентрация пыльцы минимальна:

- ✚ закрывайте окна, особенно в утренние часы (с 5 до 11 утра) — именно тогда концентрация пыльцы в воздухе максимальна;
- ✚ используйте очистители воздуха, они фильтруют воздух, задерживая до 99% аллергенов;
- ✚ установите на окна противомоскитные сетки с мелкой ячейкой или используйте спанбонд (агроткань) — этот материал эффективно предотвращает проникновение пыльцы;
- ✚ делайте влажную уборку ежедневно, протирайте пыль, окна, подоконники — пыльца оседает на всех поверхностях;
- ✚ используйте увлажнитель воздуха, оптимальная влажность 40–60% способствует оседанию пыльцы, не давая ей циркулировать в воздухе;
- ✚ стирайте постельное белье чаще, используйте горячую воду (выше 50°C) — это убивает аллергены.

Если выйти на улицу необходимо, соблюдайте правила:

- ✚ лучшее время для выхода — сразу после дождя, когда пыльца прибита к земле, избегайте прогулок в сухую и ветреную погоду, особенно в утренние часы;
- ✚ надевайте солнцезащитные очки (они защищают слизистую глаз) и медицинскую маску — она снижает количество вдыхаемой пыльцы;
- ✚ носите одежду с длинными рукавами, головной убор, волосы лучше убирать — они отлично собирают пыльцу;



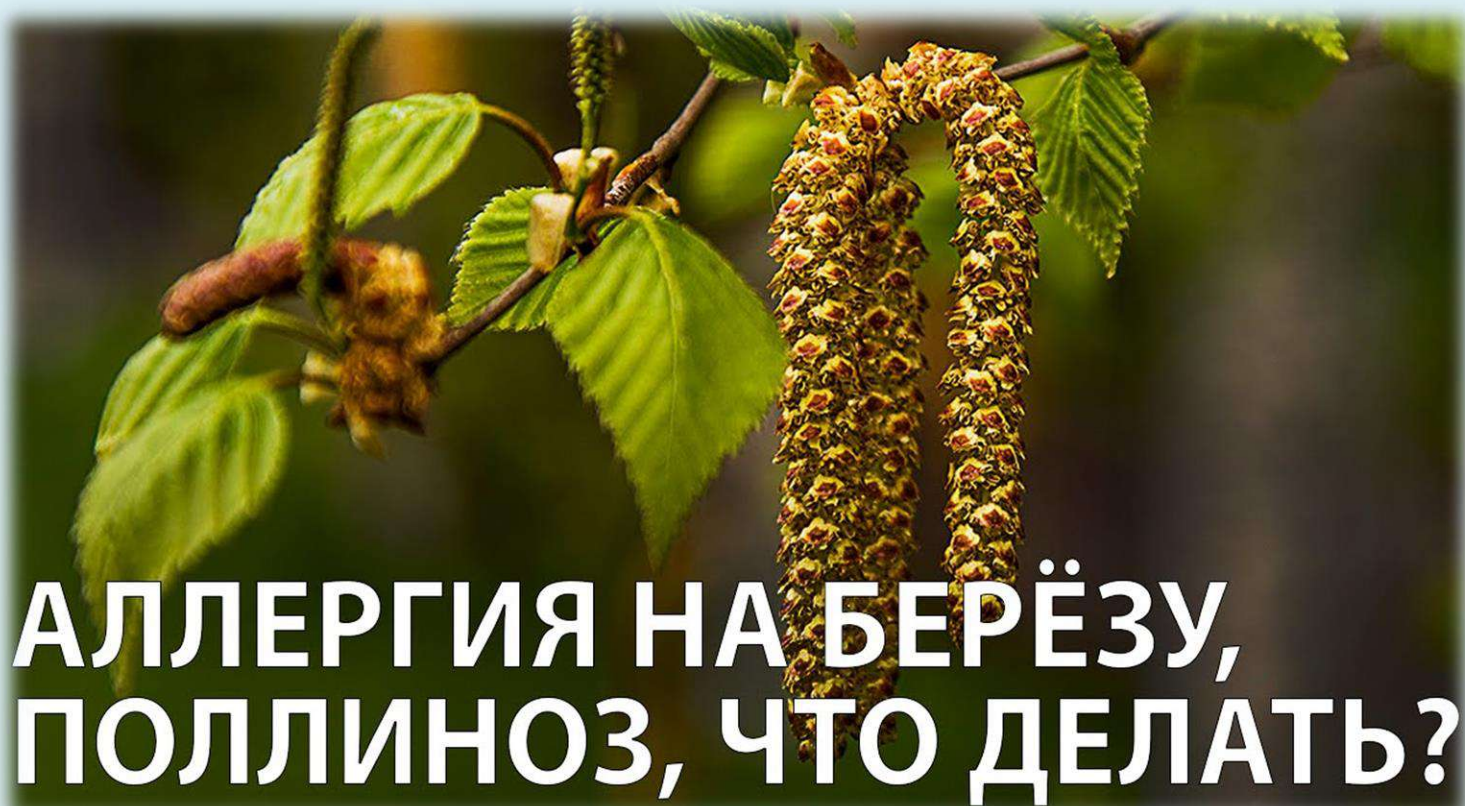
- ✚ не ходите в парки и леса, особенно если там много берез и других цветущих деревьев;
- ✚ берите с собой солевой спрей, промывайте нос после каждого выхода на улицу, чтобы смыть пыльцу.

Придя с улицы, обязательно снимите верхнюю одежду и оставьте ее в коридоре — не заносите пыльцу в жилые комнаты, примите душ и обязательно вымойте голову — в волосах оседает огромное количество пыльцы, промойте нос солевым раствором — это удалит аллергены со слизистой, прополощите горло простой водой, умойтесь и промойте глаза, переоденьтесь в чистую домашнюю одежду.

Людам с аллергией на пыльцу деревьев следует быть особенно внимательными с некоторыми продуктами. Во время обострения поллиноза рекомендуется исключить из рациона яблоки, груши, сливы, вишня, персики, киви, морковь, сельдерей, орехи (особенно фундук), мед (содержит пыльцу), шоколад, цитрусовые, клубнику, алкоголь.

Обратитесь за медицинской помощью, если у вас появились приступы удушья, затрудненное дыхание, развился отек лица, губ, языка (ангионевротический отек), симптомы не снимаются обычными препаратами, присоединились признаки инфекции (температура, гнойные выделения).

Помните: сезонная аллергия — это не приговор. При правильном подходе можно минимизировать симптомы и жить полноценной жизнью. А если начать лечение вовремя — есть шанс забыть о ней навсегда.



Берегите себя и будьте здоровы!

Чем опасны вейпы

Вейпы (электронные сигареты) часто позиционируются как «менее вредная» альтернатива курению, но они не являются безопасными.

С 2019 года зафиксирована эпидемия тяжелого заболевания легких, связанного с вейпингом. Симптомы: кашель, одышка, боль в груди, лихорадка. В некоторых случаях требовалась пересадка легких или наступала смерть. Главный подозреваемый — витамин Е ацетат (маслянистая добавка, которую недобросовестные производители добавляют в жидкости с ТГК и никотином). При нагревании он превращается в токсичный газ.



В одной «заправке» картриджа (5% соли никотина) может содержаться никотина столько же, сколько в пачке сигарет. Соли никотина всасываются быстрее и сильнее бьют по рецепторам, вызывая молниеносную зависимость (особенно у подростков). Передозировка: тошнота, рвота, головокружение, тахикардия, судороги. У детей случайное проглатывание жидкости может быть смертельным.

Даже короткое парение вызывает учащение пульса, спазм сосудов и повышение артериального давления. Долгосрочно: повышается риск тромбозов, атеросклероза, инфарктов и инсультов. Вейпы сильнее, чем сигареты, нарушают функцию эндотелия (внутренней выстилки сосудов).

Никотин ухудшает память, концентрацию и импульсивный контроль. У подростков он нарушает формирование префронтальной коры (отвечает за планирование и принятие решений), что повышает риск депрессии, тревоги и зависимости от других веществ.

Из-за некачественных аккумуляторов и отсутствия защиты вейпы могут взрываться в руке или кармане, вызывая ожоги, переломы челюсти, потерю зубов и даже смерть от повреждения сонной артерии.

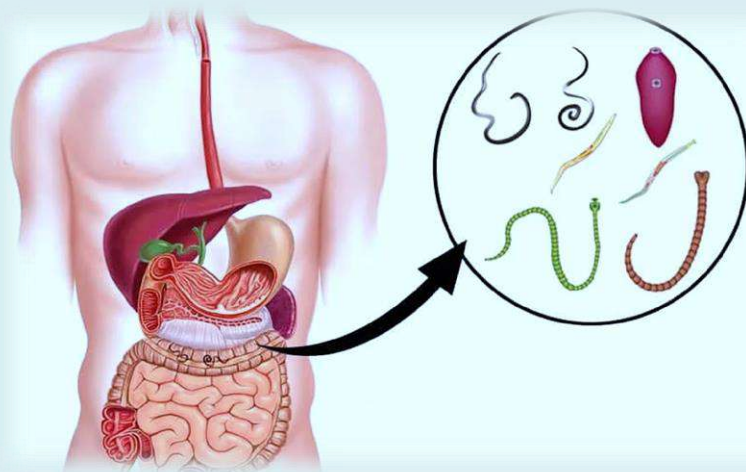
Вейпы массово используются около 10–15 лет — этого срока недостаточно, чтобы оценить риск рака легких, который развивается десятилетиями. Однако клеточные исследования показывают, что пар повреждает ДНК аналогично сигаретному дыму.

Вейпы могут быть менее вредны, чем сигареты, для курильщика со стажем, который полностью переходит на парение (но не для некурящего). Однако они не одобрены как средство для безопасного отказа от курения — для этого существуют никотинзаместительная терапия (пластыри, жвачки) под контролем врача.

Для здорового человека вдыхание любых посторонних аэрозолей (кроме чистого воздуха) — это риск. Вейпы безопасны только в сравнении с обычными сигаретами, но не в абсолютном значении.

Паразиты в организме. Пути решения проблемы

Паразитарные инфекции встречаются чаще, чем принято считать. Паразиты человека — это организмы, которые живут на человеке или внутри него, получая питательные вещества от хозяина. Они делятся на три основных типа: одноклеточные организмы, могут размножаться внутри человека (лямблии, малярийный плазмодий, токсоплазма, трихомонада), многоклеточные организмы, обычно не размножаются в теле человека (круглые черви, ленточные черви, сосальщики (шистосомы), эктопаразиты живут на поверхности кожи или внедряются в нее (вши, чесоточный клещ, клопы, некоторые виды клещей).



Паразиты попадают в организм несколькими основными способами:

- ✚ через рот (фекально-оральный путь) заражение происходит при употреблении пищи, воды, овощей или фруктов, загрязненных фекалиями инфицированного человека или животного и из-за несоблюдения гигиены рук;
- ✚ через кожу - некоторые паразиты могут активно проникать через неповрежденную кожу при ходьбе босиком по зараженной почве;
- ✚ через укусы насекомых (трансмиссивный путь) – комары (передают малярию), мошки, клещи.

Правильный путь начинается с визита к врачу. Врач соберет анамнез (симптомы, поездки, контакты с животными) и назначит необходимые анализы. Лечение: только лекарства, и только по назначению врача

Если диагноз подтвержден, лечение практически всегда подразумевает прием рецептурных противопаразитарных препаратов. Эти лекарства целенаправленно действуют на конкретный тип паразита и обладают доказанной эффективностью и безопасностью.

Самолечение противопаразитарными препаратами недопустимо. Дозировка и длительность курса зависят от типа паразита, возраста, веса и состояния здоровья пациента. У некоторых препаратов есть ограничения для детей, беременных и кормящих женщин.

Лучший способ борьбы с паразитами — это их предотвращение. Основа профилактики проста и общеизвестна, но от этого не менее эффективна:

- ✚ мойте руки, тщательно, с мылом, после посещения туалета, перед едой, после контакта с животными и землей;
- ✚ соблюдайте пищевую гигиену: тщательно мойте овощи и фрукты, особенно перед подачей сырыми, пейте только безопасную (кипяченую или бутилированную) воду, особенно в путешествиях, достаточно прожаривайте и проваривайте мясо и рыбу;
- ✚ путешествуя в страны с жарким климатом и низким уровнем санитарии, не пейте воду из-под крана, не ешьте немытые овощи и фрукты, не ходите босиком по земле и не купайтесь в пресных водоемах, если не уверены в их безопасности;
- ✚ регулярно проводите дегельминтизацию животных и соблюдайте гигиену после уборки за ними.

Если у вас возникли подозрения на паразитарную инфекцию, начните с визита к терапевту или врачу общей практики. При необходимости он направит вас к инфекционисту.

Профилактика заболеваний системы кровообращения

Профилактика заболеваний системы кровообращения — это самый эффективный способ снизить риски инфарктов, инсультов и преждевременной смерти, которые остаются главной причиной смертности в мире.

Современная профилактика базируется на трех ключевых направлениях: коррекция образа жизни, контроль биологических факторов риска и, при необходимости, медикаментозная поддержка.

Изменение образа жизни - это фундамент, без которого любые лекарства работают хуже.

В питании нужно увеличить употребление фруктов, овощей, цельнозерновых продуктов, бобовых, орехов и рыбы. Доказано, что приверженность здоровой диете снижает риск смерти на 17%.

Ограничить надо красное мясо, сахар (особенно сахаросодержащие напитки), трансжиры и продукты глубокой переработки. Сладкие газированные напитки повышают риск гипертонии на 21%.

Гиподинамия повышает риск заболеваний системы кровообращения более чем на 20%. Недостаток движения так же опасен, как курение. Норма - не менее 150 минут умеренной аэробной нагрузки (ходьба, плавание, велосипед) или 75 минут интенсивной (бег, теннис) в неделю.

Отказ от вредных привычек. Риск смерти у курящих в 3 раза выше, чем у некурящих. Важно знать, что использование вейпов также наносит серьезный вред сосудам, вызывая их спазм и повышая давление, что опровергает миф об их безопасности. Безопасных доз алкоголя для сердца не существует. Алкоголь повышает давление, способствует ожирению и аритмиям.



Хронический стресс и тревога поддерживают высокий уровень кортизола и адреналина, изнашивая сердечно-сосудистую систему. Недостаток сна (менее 7 часов) ассоциирован с более высоким риском гипертонии и диабета 2 типа.



Даже при здоровом образе жизни необходимо регулярно проверять ключевые показатели:

- ✚ артериальное давление - оптимально <math><120/80</math> мм рт. ст., снижение давления всего на 10 мм рт. ст. уменьшает риск ССЗ на 20%;
- ✚ холестерин (ЛПНП) <math><2.5</math> ммоль/л., снижение ЛПНП на 1 ммоль/л уменьшает риск инфаркта на 22%;
- ✚ глюкоза и гликированный гемоглобин, глюкоза натощак <math><5.5</math> ммоль/л., диабет приравнивается к уже перенесенному инфаркту по риску новых событий;
- ✚ индекс массы тела 18.5 – 24.9 кг/м²., ожирение (особенно абдоминальное) напрямую вызывает гипертонию и диабет.

Даже если вас ничего не беспокоит, с 18 лет проверяйте артериальное давление раз в год. С 35-40 лет ежегодно сдавайте липидограмму (общий холестерин, ЛПВП, ЛПНП, триглицериды) и глюкозу крови.

Если изменения образа жизни недостаточно для достижения целей, врач может назначить препараты. Это нормальная медицинская практика, а не признак «тяжелой болезни».

Не пытайтесь изменить всё сразу. Начните с ежедневной 30-минутной прогулки и добавления порции овощей к каждому обеду. Знайте свои цифры: пока вы не измерите давление и холестерин, вы не узнаете свой риск. Сходите на диспансеризацию. Люди часто боятся «привыкнуть к таблеткам» или «побочных эффектов статинов».



31 мая – Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая ВОЗ и партнеры отмечают Всемирный день без табака, привлекая внимание к связанным с употреблением табака рискам для здоровья и к эффективным мерам политики по снижению уровней потребления табака.

Всемирный день без табака проводится на фоне целого ряда глобальных инициатив и мероприятий, направленных на борьбу с табачной эпидемией,

которая оказывает воздействие на общественное здравоохранение и является причиной смерти и страданий миллионов людей в мире.

Табачные изделия — это продукты, для изготовления которых используются в качестве сырья листья табака и которые предназначаются для курения, сосания, жевания или нюхания. В состав всех таких изделий входит никотин - психотропный компонент, вызывающий сильное привыкание.

Потребление табака является одним из основных факторов риска развития целого ряда хронических болезней, включая рак, болезни легких и сердечно-сосудистые заболевания. Несмотря на это, потребление табака широко распространено во всем мире.

Табакорение имеет форму эпидемии и является глобальной проблемой для человечества, так как воздействие табачного дыма – это одна из причин смерти, болезней и инвалидности большого числа людей. Последствия вредной привычки ежегодно приводят к смерти около 6 миллионов человек в мире (из них 600 тысяч пассивных курильщиков).

При сохранении нынешних тенденций в 21-м веке из-за него произойдет до одного миллиарда случаев смерти. Табак убивает до половины употребляющих его людей. Каждые 6 секунд из-за табака умирает примерно один человек. Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев - среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 случаев — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

Вторичный табачный дым — это дым, заполняющий рестораны, офисы или другие закрытые помещения, где люди курят.

Табачный дым вреден не только для самого курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Вдыхание воздуха с табачным дымом называется пассивным курением. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Исследования показали, что опасность пассивного курения весьма реальна. Дым, струящийся от зажженной сигареты – это неотфильтрованный дым. Он содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше смол и никотина, в пять раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Для людей,



работающих в сильно накуреном помещении, степень пассивного курения может достигнуть эквивалента 14 выкуренным сигаретам в день, что приближает их к обычному курильщику. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

Пассивное курение опасно само по себе, однако, риски, связанные с ним, возрастают при нахождении в закрытом помещении.

Табачный дым раздражает верхние дыхательные пути. Сухость в носу, першение в горле, чихание — это лишь малая, поверхностная часть проблем. Постоянное раздражение слизистой носа может приводить к формированию вазомоторного ринита. Не многие знают, что проблемы с носовым дыханием имеют прямую связь с заболеваниями уха. Разбухшая или наоборот, чрезмерно сухая слизистая полости носа может приводить к тугоухости (евстахеиту). Астма вообще «любит» пассивных курильщиков — у них она развивается в пять раз чаще, чем у тех, кому повезло не сталкиваться с табачным дымом.

Нервная система при пассивном курении страдает не в меньшей степени. Пассивное курение дает о себе знать такими разнообразными проявлениями как бессонница, сонливость, возбуждение, лабильность настроения, снижение аппетита, изменение вкусовых ощущений, тошнота, слабость, головокружение.

Хроническое воздействие никотина как сосудистого токсина приводит к ишемической болезни сердца, атеросклерозу, гипертонии, стенокардии, инсультам и инфарктам. И курильщики, и окружающие их пассивные курильщики страдают от облитерирующего эндартериита — тяжелого заболевания.

Компоненты вторичного табачного дыма сушат слизистую глаз, вынуждают человека чаще моргать, вызывают слезотечение, приводят к сужению сосудов и, как следствие, к нарушению трофики роговицы. Табачный дым — сильный аллерген, и он является одной из причин, вызывающих аллергический конъюнктивит (иногда он развивается как отдельное заболевание, иногда протекает одновременно с аллергическим ринитом).

Пассивное курение оказывает мощное влияние на репродуктивную систему, в частности у женщин — менструальный цикл становится короче, чем у некурящих женщин. Это может стать причиной снижения способности к зачатию. Раннее яичниковое истощение типично для курящих женщин, однако, при пассивном курении синдром истощенных яичников также не является редкой находкой.

Курить ли при вынашивании ребенка — решать, по большому счету, самой женщине. И ей же нести ответственность в случае развития у ребенка осложнений, связанных с курением. А вот когда беременная вынуждена вдыхать дым сигарет курящих домочадцев — это уже можно расценивать как преднамеренное нанесение вреда ей и ребенку!

Пассивное курение во время беременности становится причиной таких патологических состояний как: высокий риск преждевременных родов, низкий вес плода при рождении, повышенный риск синдрома внезапной детской смерти, атопический дерматит у ребенка.

Если взрослые еще могут как-то постоять за себя, то безнаказанно дымить в присутствии детей позволяют себе многие. У многих курильщиков существует даже формальный акт «успокоения совести» — помахать рукой, разгоняя дым, когда к курильщику приближается ребенок. Толку от этого мало, а вот вреда от пассивного детского курения — очень много.

Бич современных младенцев — различные аллергические заболевания, чаще всего дерматит. Установлено, что курение матери во время беременности и/или пассивное курение беременной, а затем ребенка, являются одной из причин-провокаторов данного состояния.

Заболевания, связанные с табаком, являются одной из крупнейших угроз для общественного здоровья - ежегодно из-за употребления табака умирает более 7 миллионов человек. Употребление табака является одной из основных предотвратимых причин неинфекционных заболеваний (НИЗ).

Искоренение курения - одна из эффективных мер оздоровления населения. По данным Международного союза по борьбе с раком (UICC) сегодня 30% всех случаев смерти от рака связаны с курением. Сокращение потребления табака наполовину даст возможность сохранить 170 миллионов жизней к 2050 году. Необходимо, чтобы каждый человек мог дышать воздухом, свободным от табачного дыма.

Сегодня существует много методов и способов избавиться от этой пагубной привычки. В Республике Беларусь помощь тем, кто решил «завязать» с сигаретой, оказывается на амбулаторной основе во всех областных учреждениях здравоохранения, оказывающих наркологическую (психиатрическую) помощь населению. В республике функционируют 8 специализированных кабинетов по лечению никотиновой зависимости. В учреждениях здравоохранения, в которых отсутствуют данные кабинеты - функциональные обязанности возложены на участковых врачей-психиатров-наркологов, врачей-психотерапевтов.

Если Вы не безразличны к Вашим близким - бросайте курить как можно скорее!



С электронной версией выпуска «Информационного бюллетеня» можно ознакомиться на сайте Рогачевского районного ЦГЭ - <http://rogachev-cge.by>

Автор: Людмила Кравцова, врач по медицинской профилактике

Ответственный за выпуск: главный врач Е.Г.Завишева