



ЗА ЗДОРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ



СПЕЦВЫПУСК

ДАЙДЖЭСТ

2020

ЦЭНТРАЛІЗАВАНАЯ СІСТЭМА
ДЗЯРЖАЎНЫХ ПУБЛІЧНЫХ БІБЛІЯТЭК Г. МІНСКА

31 мая — Сусветны дзень без тытуню



Сто миллионов случаев смертей в прошлом столетии, а при сохранении нынешней тенденции — около миллиарда в XXI веке. Нет, речь идет не о какой-то глобальной эпидемии, хотя, по сути, именно так и можно охарактеризовать курение — одну из основных причин сердечно-сосудистых, легочных и онкологических заболеваний. По данным ВОЗ, в настоящий момент на 7,5 миллиарда населения Земли приходится примерно 1 миллиард курильщиков. Каждый год потребители табака выкуривают 5,7 миллиарда сигарет и выбрасывают примерно 1 миллион тонн окурков. Более подробно — в статье:

Конопелько, Л. Бес курения / Людмила Конопелько // Народная газета. — 2020. — 21 лют. — С. 32.

Курить нельзя на остановках общественного транспорта, в пределах вокзалов и больниц. Штраф — до четырех базовых величин. Кто-то считает такое наказание слишком легким, другие, наоборот, суровым. Сейчас идет подготовка корректировок Кодекса об административных правонарушениях (КоАП). Стоит ли проявлять принципиальность в борьбе с любителями подымить в неположенных местах? Как оценивают антитабачную кампанию в Беларуси наши эксперты? Читайте:

Клишевич, С. Табачок брось : [статья] / Сергей Клишевич, Алексей Тариков // Народная газета. — 2020. — 6 сак. — С. 17.

Общественно-консультативный совет по развитию предпринимательства при МАРТ поддержал ограничения на торговлю нетабачными никотиносодержащими изделиями. Паучи, жевательные смеси, пакетики для рассасывания — речь идет о нетабачных, но содержащих никотин изделиях, которые особенно приглянулись подросткам и молодежи. Готовится нормативная база по ограничению продажи никотиносодержащих нетабачных изделий. Чем опасны паучи? Читайте в статьях:

Златковская, А. Вредные привычки: избавляемся или минимизируем последствия? / Анна Златковская // Комсомольская правда в Беларуси. — 2020. — 11 март. — С. 30.

Друк, М. Никотину не место на полке / Мария Друк // Рэспубліка. — 2020. — 16 студз. — С. 4.

Невмержицкая, О. Осторожно, гремучая смесь! / Оксана Невмержицкая // Рэспубліка. — 2020. — 10 студз. — С. 1, 8.

Про вред курения сказано немало, но курильщики часто игнорируют предупреждение врачей, аргументируя нежелание расставаться с сигаретами тем, что сами отвечают за свое здоровье. Однако беременная женщина, которая курит, подвергает опасности не только себя, но и будущего малыша. Об этом:

Конон Т. Курение во время беременности / Татьяна Конон // Ваше здоровье. — 2020. — № 2 (январь). — С. 8.



Рост количества острых повреждений легких и летальных исходов, связанных с употреблением электронных сигарет с запрещенными картриджами, содержащими ТГК, послужил толчком к бурному обсуждению вреда вейпинга как такового и призывам к запретительным мерам. «Комплексная оценка всех аргументов за и против гарантирует определение оптимального баланса, когда находящиеся под полным контролем никотиносодержащие электронные сигареты будут доступны курильщикам и одновременно снизятся риски, связанные с их употреблением молодежью» — считает группа экспертов. Более подробно:

Электронные сигареты / Эми Фэйрчайлд [и др.] // Здоровье. — 2020. — № 3. — С. 42—45.

Яковлева, Т. Электронные сигареты: запретить нельзя разрешить / Татьяна Яковлева // Здоровье. — 2020. — № 1—2. — С. 42—47.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

*Помните, что физическая тяга к табаку исчезает в течение 48—72 часов после последней сигареты. Просто продержитесь. И дальше вам придется бороться не с физической, а с психологической зависимостью.

*Правильно расставляйте акценты. Не нужно заявлять: «Я бросаю курить!» Лучше сказать: «Я не хочу курить!».

*Один из удачных способов облегчения отвыкания от табака — физические упражнения. Но занятия спортом следует начинать до того, как вы решите бросать курить. Организм нужно перепрограммировать постепенно.

*Вы нуждаетесь в помощи близких людей. Попросите членов семьи и друзей не разрешать вам покупать сигареты и составлять вам компанию, когда вы замените сигарету прогулкой или физкультурой. Постарайтесь первое время после отказа от пагубной привычки не испытывать судьбу: воздержитесь от посещения вечеринок, где курят, не поддавайтесь на провокации коллег, которые будут звать вас «пыхнуть».

*Помните: полумера — не выход. Даже если вы сократили потребление табака в 20 раз, выкуривая теперь лишь по одной сигарете в день, вы все равно — курильщик. Постарайтесь раз и навсегда отказаться от этого смертельно опасного времяпрепровождения.