

**МІНІСТЭРСТВА
АХОВЫ ЗДАОУЎЯ
РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ**

вул.Мяснікова,39, 220030, г.Мінск
тэл. (017) 222 65 47, факс (017) 222 46 27
сайт: www.minzdrav.gov.by
e-mail : mzrb@belcmt.by
«ПАШТАР»: 7000861@mail.gov.by
р/р; ВУ89АКВВ36049000000100000000
у ААТ «ААБ «Беларусбанк», БИК: АКВВВУ2Х

**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

ул.Мясникова,39, 220030, г.Минск
тел. (017) 222 65 47, факс (017) 222 46 27
сайт: www.minzdrav.gov.by
e-mail : mzrb@belcmt.by
«ПАШТАР»: 7000861@mail.gov.by
р/с: ВУ89АКВВ36049000000100000000
в ОАО «АСБ «Беларусбанк», БИК: АКВВВУ2Х

10.11.2023 № 7-18/22847

На № _____

Республиканские органы
государственного управления
и организации (по списку)

Облесполкомы
Мингорисполком

ОО БРСМ

О проведении республиканской
информационно-образовательной
акции

В целях реализации положений Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, государственной программы «Здоровье народа и демографическая безопасность» на 2021-2025 гг., профилактики заболеваний, причинно связанных с табакокурением, а также в связи с проведением 16 ноября 2023 г. Единого дня здоровья «Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний» в период с 13 по 19 ноября 2023 г. в Республике Беларусь будет проводиться республиканская информационно-образовательная акция по профилактике табакокурения, как фактора риска развития онкологических заболеваний.

Предлагаем поддержать республиканскую информационно-образовательную акцию и принять участие в ее проведении, организовав информирование специалистов подведомственных организаций по вопросам профилактики потребления табачных и никотинсодержащих изделий посредством размещения тематических информационно-образовательных материалов на сайтах, информационных стендах в учреждениях, трансляции видеороликов на видеоэкранах (мониторах), проведения мероприятий с использованием средств телекоммуникации (вебинаров, видеочатов и пр.). Также рекомендуем руководителям

организаций и учреждений объявить территории своих организаций и учреждений зонами, свободными от курения и употребления никотинсодержащей продукции, предусмотреть меры морального и материального стимулирования работников, отказавшихся от курения в пользу здорового образа жизни.

Для организации работы направляем приказ Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 08.11.2023 г. №1618 «О проведении республиканской информационно-образовательной акции» и пресс-релиз.

Дополнительные материалы (листовки, памятки, буклеты, видеоролики), а также информация о способах преодоления и лечения никотиновой зависимости и перечень организаций, оказывающих консультативную помощь населению при развитии зависимостей, доступны по ссылке: <https://rcheph.by/news/aktsiya-belarus-protiv-tabaka-.html>

Приложение: на 13 л. в 1 экз.

Заместитель Министра –
Главный государственный
санитарный врач
Республики Беларусь



А.А.Тарасенко

Пресс-релиз

Ежегодно по инициативе Международного союза по борьбе с раком в третий четверг ноября проводится День некурения. Республиканская антитабачная информационно-образовательная акция, приуроченная к этому дню, проходит в нашей стране с 13 по 19 ноября 2023 года

Целью проведения акции является повышение уровня информированности населения в отношении пагубных последствий для здоровья потребления табака и воздействия табачного дыма, формирование у гражданского общества поддержки мер, направленных на борьбу с потреблением табака в соответствии с положениями Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

Табачный дым вызывает и обостряет многие болезни, действуя практически на все органы. А продукты табачного происхождения вместе с другими канцерогенными веществами – главная причина возникновения онкологических заболеваний. Курение провоцирует развитие 18 форм рака у человека: рак легкого, пищевода, гортани и полости рта, мочевого пузыря, поджелудочной железы, почки, желудка, молочной железы, шейки матки и др. Кроме высокого риска возникновения различных форм злокачественных новообразований, продолжение курения негативно сказывается на проведении специального лечения при возникновении этих заболеваний. Установлено, что у курящих пациентов, по сравнению с некурящими, сокращается продолжительность жизни, возрастает риск рецидива или возникновения второй опухоли, снижается эффективность лечения, качество жизни. Прекращение курения гарантирует снижение заболеваемости.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным наиболее эффективным способом снижения опасности для здоровья остается прекращение курения.

Отказ от курения в любом возрасте оправдан, поскольку:

через 8 часов уровень кислорода в крови возвращается к норме;

через 48 часов человек обретает обоняние и вкус;

через 1 месяц становится легче дышать, исчезают утомление, головная боль;

через 6 месяцев проходят бронхиты, восстановится сердечный ритм;

через 1 год вдвое уменьшается возможность умереть от ишемической болезни сердца.

Одна треть курильщиков в Беларуси хочет бросить курить. Около 90% взрослых курильщиков предпринимают попытки прекратить курение самостоятельно. К сожалению, большинство попыток бросить курить

заканчивается неудачно. Приблизительно 70% прекративших курение вновь начинают курить, как правило в течение ближайших трех месяцев. Однако с каждой очередной попыткой вероятность окончательного прекращения курения возрастает.

Существует два основных способа отказа от курения: одномоментный, при котором человек бросает курить раз и навсегда и постепенный, медленный, поэтапный.

Первый способ вполне пригоден для лиц, только начавших курить, детей, подростков, у которых явления абстиненции при отказе от курения бывают выражены слабо и легко переносятся.

Второй способ чаще рекомендуют курильщикам со стажем или в возрасте старше 50 лет.

Внезапно перестать курить лучше в спокойной обстановке, заранее настроив себя на этот решительный шаг. Лучше всего наметить для себя конкретную дату (недели через 2-3). Скажите знакомым, что бросаете курить. Они постараются помочь.

При постепенном отказе от курения успешно используется система самоограничений:

1. Не курите натошак, старайтесь как можно дольше отодвинуть момент закуривания первой сигареты.

2. При возникновении желания закурить повремените с его реализацией и постарайтесь чем-либо себя занять или отвлечь. Можно закрыть глаза, сделать очень медленно глубокий вдох, сосчитать до пяти, медленно выдохнуть. Повторить несколько раз.

3. Постарайтесь заменить курение легкими физическими упражнениями, прогулками.

4. Замените сигарету стаканом сока, минеральной воды, жевательной резинкой, несладкими фруктами.

5. Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет на 1-2.

6. Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайтесь пережить такой «приступ» без сигареты.

7. Табакокурение – это привычка, поэтому надо исключить другие привычки, связанные с ней во времени или пространстве, привычные стереотипы (отказаться от действий, которые раньше сопровождались курением, например, просмотр телевизора, слушание музыки).

8. Всякий раз, беря сигарету, кладите пачку подальше от себя.

9. Не носите с собой зажигалку или спички.

10. После каждой затяжки опускайте руку с сигаретой вниз.

11. Перестаньте глубоко затягиваться.

12. Выкуривайте сигарету только до половины.

13. Покурили – уберите пепельницу, а пачку отнесите в другую комнату.

14. Покупайте каждый раз не больше одной пачки сигарет.

15. Покупайте сигареты разных марок, а не только свои любимые.

16. Старайтесь как можно дольше не открывать новую пачку сигарет.

17. Курите стоя или сидя на неудобном стуле.

18. Перестаньте курить на работе.

19. Перестаньте курить в квартире.

20. Не курите на улице.

21. Не курите, когда ожидаете чего-то (телефонного звонка, автобуса на остановке и т.п.).

22. Если водите машину, закуривайте лишь по приезде на место.

23. Когда у Вас кончились сигареты, ни у кого их не просите.

24. Отказывайтесь от каждой предложенной Вам сигареты.

25. Откладывайте выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3 часов после сна (говорите себе: «Я достаточно силен, чтобы подождать с курением 10 минут»). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

Первые дни без сигарет самые трудные. Надо как можно быстрее освободить организм от никотина и других вредных компонентов табачного дыма.

Для этого необходимо соблюдать следующие правила:

пить больше жидкости: воды, соков, некрепкого чая с лимоном (лимон содержит витамин С, который особенно нужен тем, кто бросает курить);

не пить крепкий чай или кофе – это обостряет тягу к сигарете; по той же причине не следует есть острые и пряные блюда;

в первые дни есть больше свежих овощей и кисломолочных продуктов, пить соки;

каждый день съедать ложку меда – он помогает печени очистить организм от вредных веществ;

поддерживать высокий уровень физической активности – физкультура не только отвлекает от курения, но и очищает дыхание.

Значительно легче бросить курить, находясь на отдыхе, обязательно сменив при этом привычную (рабочую, домашнюю) обстановку, а отказавшись от курения, никогда нельзя прикасаться к сигарете. Одна единственная сигарета, даже одна затяжка, навсегда перечеркнет затраченные усилия.

При желании закурить можно использовать черемуху: возьмите веточку, освободите от листьев, дайте немного подсохнуть, порежьте

кусочками до 1,5 см, сложите в спичечный коробок и положите в карман. При желании закурить положите в рот приготовленную палочку и пожуйте «до мочала» – желание выкурить сигарету исчезнет.

После 3-х неуспешных самостоятельных попыток прекратить курение, рекомендуется обратиться за психотерапевтическим и лекарственным лечением зависимости от никотина к врачам-специалистам (врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт.).