

**11.05.2026 – 05.06.2026**

## **Республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака»**

### **Курение. Влияние табака на организм человека.**

Курение — ведущий фактор риска развития смертельных заболеваний. Табачный дым содержит более 4000 химикатов, включая никотин, смолы и угарный газ. Они вызывают сужение артерий, затрудняя доступ кислорода, переносяемого кровью, вызывая кислородное голодание тканей и провоцируют необратимые изменения в клетках.

Воздействие табака на здоровье человека хорошо изучено, и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признаёт табачную эпидемию одной из наиболее серьёзных угроз для здоровья населения.

#### **Основные последствия курения для организма:**

**Сердечно-сосудистая система:** никотин вызывает спазм сосудов и повышает давление. Это повреждает артерии, ускоряет образование холестериновых бляшек, повышая риск инфаркта и инсульта.

**Дыхательная система:** табачный дым разрушает реснички бронхов, вызывая кашель, хронический бронхит, астму и ХОБЛ. Курение является главной причиной развития рака лёгких.

**Нервная система:** вызывает сильную никотиновую зависимость, провоцирует головные боли, ухудшение памяти и бессонницу.

**Желудочно-кишечный тракт:** провоцирует гастрит, язву желудка и ослабляет сфинктер пищевода, вызывая ГЭРБ.

**Репродуктивная система:** снижает фертильность у мужчин и женщин, а также негативно влияет на плод при беременности.

**Внешность:** ускоряет старение кожи, вызывает её тусклость, приводит к пожелтению зубов и разрушению коллагена.

Рак от курения может поражать не только легкие, а так же гортань, ротовую полость, пищевод, поджелудочную железу, мочевой пузырь, почки.

Табачное курение является одной из главных причин преждевременной смертности в мире. В среднем каждая выкуренная человеком сигарета укорачивает продолжительность его жизни на 11 минут.

Табачный дым опасен не только для курильщика, но и для тех, кто находится с ним рядом. Курящие наносят существенный урон не только собственному здоровью, но и здоровью окружающих, делая их пассивными курильщиками. В воздухе вокруг курящего человека содержится более 40 веществ, которые могут быть причастны к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей, есть информация о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей.

Может ли от электронной сигареты быть рак? На сегодняшний день этот вопрос недостаточно изучен. При использовании электронных сигарет, в

состав которых входит никотин, риск развития онкологии повышается примерно в 4 раза. Подобные устройства со временем вызывают хроническое воспаление слизистых органов дыхания, которая становится отечной и рыхлой, что также может привести к развитию рака.

Курение в нетрезвом виде смертельно опасно! Очень часто люди гибнут от непотушенной сигареты, во время сна, находясь в состоянии алкогольного опьянения. Не курите в постели или сидя в кресле, тем более, если выпили спиртное – в таком положении очень легко заснуть.

Всех курильщиков можно разделить на две категории – на тех, у кого курение просто вошло в привычку, и тех, у кого курение вызвало зависимость. Никотиновую зависимость приходится лечить. Существует целый комплекс специальных терапий для зависимых от никотина курильщиков. Разработана целая система мероприятий по отказу от этой вредной привычки. Однако, необходимо подчеркнуть, что успех в борьбе с курением будет гарантирован лишь в том случае, если курящие сами придут к осознанному желанию бросить курить.

Сегодня основная задача – не допускать курение, использование вейпов у подрастающего поколения и помочь курящим бросить курить, поскольку главная мера профилактики вредного влияния курения на организм – полный отказ от курения и избегание длительного общения с курящими.

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

Курение – это ЯД! Сделайте правильный выбор – переместитесь в Мир Вне Зависимости!

### **Список организаций (кабинетов), осуществляющих лечение табачной зависимости на территории Республики Беларусь:**

<b>г. Минск</b>			
Отделение дневного пребывания № 1 УЗ «Минский городской клинический наркологический центр»	г. Минск, ул. Некрасова, д. 22, к. 1	379 73 65 390 99 73	<a href="https://gknd.by">https:// gknd. by</a>
ГУ «РНПЦ психического здоровья»	г. Минск, ул. Долгиновский тракт, 152	289 80 34	<a href="https://www.Mentalhealth.by/">https:// www. Mentalhealth. by/</a>

### **Минская область**

УЗ «Березинская центральная районная больница»	г. Березино, ул. М. Романовича, 6	<a href="tel:80171569503">8 01715-6-95-03</a> <a href="tel:80171569413">8 01715-6-94-13</a>	<a href="http://www.berezinocrb.by/">http://www.berezinocrb.by/</a>
--	--------------------------------------	--	---

УЗ «Борисовская центральная районная больница»

УЗ «Вилейская центральная районная больница»	г. Вилейка, ул. Маркова, 27	8 01771 5-40-82	<a href="https://vilcrb.by/">https://vilcrb.by/</a>
УЗ «Воложинская центральная районная больница»	г. Воложин, ул. М. Горького, 13	8 01772 55-7-33 8 01772 57-6-48	<a href="https://volozhincrb.by/">https://volozhincrb.by/</a>

УЗ «Дзержинская центральная районная больница»

УЗ «Клецкая центральная районная больница»	г. Клецк, ул. Партизанская, 6	8 01793 68-5-90	<a href="https://www.klcrb.by/">https://www.klcrb.by/</a>
--	----------------------------------	-----------------	---

УЗ «Копыльский центральная районная больница»

УЗ «Крупская центральная районная больница»	г. Крупки, ул. Черняховского, 2	8 01796 5-52-72	<a href="https://krupki-crb.by/">https://krupki-crb.by/</a>
УЗ «Логойская центральная районная больница»	г. Логойск, ул. Победы, 35	8 01774 54-2-32	<a href="https://polyclinic.by/">https://polyclinic.by/</a>
УЗ «Любанская центральная районная больница»	г. Любань, ул. Первомайская, 97а	8 01794-55-8-17	<a href="https://med-luban.by/">https://med-luban.by/</a>
УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия-наркология»	г. Минск, ул. П. Бровки, 7	8 017 331 90 74	<a href="https://moke.by/">https://moke.by/</a>
УЗ «Молодечненская центральная районная больница»	г. Молодечно, ул. Чкалова, 3	8 0176-58-04-05	<a href="https://crbmol.by/">https://crbmol.by/</a>

больница»				
УЗ «Мядельская центральная районная больница»	г. Мядель, ул. Коммунистическая, 23	8 01797 24-3-89		<a href="https://myadelcrb.by">https://myadelcrb.by</a>
УЗ «Несвижская центральная районная больница»	г. Несвиж, ул. Сырокомли, 29	8 01770 51290		<a href="https://nesvizh-hospital.by">https://nesvizh-hospital.by</a>
УЗ «Марьиногорская центральная районная больница»				
УЗ «Слуцкая центральная районная больница»	г. Слуцк, ул. Чайковского, 19	8 017957-17-17		<a href="https://slcrb.by">https://slcrb.by</a>
УЗ Смолевичская центральная районная больница»	г. Смолевичи, ул. Первомайская, 101	8 01776 38-8-18 8 01776 36-4-42		<a href="http://www.smolcrb.by">http://www.smolcrb.by</a>
УЗ «Солигорская центральная районная больница»	г. Солигорск, ул. Коржа,1	8 0174 26-15-26		<a href="http://soligorskcrb.by">http://soligorskcrb.by</a>
УЗ «Стародорожская центральная районная больница»	г. Старые Дороги, ул. Московская,82	8 01792 55-0-01 8 01792 55-0-00		<a href="http://starcrb.by/">http://starcrb.by/</a>
УЗ «Столбцовская центральная районная больница»	г. Столбцы, ул. Ленинская, 164	8 01717 5 23 20 8 01717 5 23 21		<a href="https://www.scrb.by">https://www.scrb.by</a>
УЗ «Узденская центральная районная больница»	г. Узда, ул. Степанова, 11	8 01718 65-6-02		<a href="https://uzda-crb.by">https://uzda-crb.by</a>
УЗ «Червенская центральная районная больница»	г. Червень, ул. Барыкина, 60	8 01714 550-03		<a href="https://www.chervenmed.by">https://www.chervenmed.by</a>
УЗ «Жодинская центральная городская больница»	г. Жодино, пр. Венисье, 1	8 017756-34-01		<a href="http://www.zhcgby.by">http://www.zhcgby.by</a>