

Мы за жизнь без табака!



Специалистами Гродненского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья была организована и проведена районная профилактическая акция «В нездоровом облаке дыма» в учреждениях образования Дятловского района.

С помощью наглядно-дидактического пособия врач по медицинской профилактике развеяла существующие мифы об электронных сигаретах. Рассказала школьникам о ставших популярными вейперах-курильщиках, которые заменили обычные сигареты на сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу табаку. Специалист показала как выглядят эти устройства – маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры – зачастую имеющие достаточно эксклюзивный дизайн.

Врач предостерегла учащихся от пагубного соблазна попробовать вейп, поскольку курение электронного устройства может вызвать возникновение онкологических, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней легких и никотиновую зависимость.

А совместное использование одного устройства может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Для полноты картины специалист привела сравнительные данные вреда электронных и обычных сигарет: выкуривание одной традиционной сигареты повышает концентрацию никотина в крови больше в 10 раз, чем выкуривание средней дозы с помощью вейпа. Однако электронная сигарета практически не выпускается из рук, что способствует более частому вдыханию паров с токсичным веществом.

Полученные в ходе акции знания, школьники закрепили в практическом блоке, став участниками инсценировки «Скажи НЕТ!», разыграв интерактивные прения об отказе курения. С помощью слушателей героями давались разнообразные варианты ответов для отказа на предложение закурить: я не хочу сокращать свою жизнь, я не хочу кашлять от сигарет, я предпочитаю чистый воздух и т.д.

Во время дидактической игры «Попади в мишень» врач наглядно демонстрировала пагубное влияние никотина на все органы и системы организма, символично прокалывая воздушные шары, показала, как выглядят легкие курильщика.

Подводя итоги мероприятия, ребята единогласно пришли к выводу, что начать курить легче, чем отказаться от курения, поэтому лучше даже не пробовать, чтобы не попасть в пагубную зависимость.

И. ТАРАСЕВИЧ,
врач по медицинской профилактике
Подписывайтесь на телеграм-канал «Дятлово ОНЛАЙН» по короткой ссылке [@gazeta_peramoga](https://t.me/gazeta_peramoga)



About Author

Administrator

[View All Articles](#)

Проверьте последнюю статью от этого автора!