

Для использования
на сайтах МО края и в СМИ



ГБУЗ СК «Ставропольский краевой центр медицинской профилактики»
г. Ставрополь,
пер. Зоотехнический 13 А
тел. 8(8652)99-05-61
E-mail: kraycmp@mail.ru

Mens sana in corpore sana -
надо стремиться к тому,
чтобы в здоровом теле был здоровый дух.
Римский поэт Ювенал

Скажи нет табаку

Во всем мире насчитывается 1,3 миллиарда потребителей табака. Каждые четыре секунды от табака умирает один человек. На протяжении десятилетий обманом и хитростью табачная промышленность воспитывала целые поколения потребителей никотина и табака, что привело к нынешней табачной эпидемии. Многомилиардная индустрия привлекает все новых потребителей табака и никотина для выплаты максимальных дивидендов инвесторам и поддержания своего бизнеса. Все чаще мишенью табачной промышленности и связанных с ней отраслей становятся дети и подростки, которым различными рекламными приемами навязываются все новые и новые виды опасной для здоровья продукции.

Россия занимает четвёртое место в мировом табачном антирейтинге. По данным на 2020 год, в России курят 23% женщин и 60% мужчин. Меньше курящих людей среди граждан с высшим образованием (18%). Ещё одна тенденция, отмеченная в России – это снижение среднего возраста курильщика. По распространенности пагубной привычки среди подростков 15-19 лет Россия на девятом месте: в стране курят 11,8% девушек и 22,4% молодых людей. Число курильщиков в России за последние десять лет сократилось более чем на четверть и в 2019 году составляет 30% от всего населения при 41% в 2009 году. Об этом сообщил гендиректор Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ). Если в 2009 году 41% в возрасте 18 лет и старше говорили, что "да, курю", то сегодня, 10 лет спустя, эта доля сократилась больше чем на четверть и составляет 30% от общей численности

населения. Причем снижение идет последовательно и неуклонно. Из этих 30% пачку в день или больше курит 18%, 9% - несколько сигарет почти каждый день и еще 3% иногда, несколько сигарет в неделю или в месяц. Остальные 20% респондентов бросили курить (десять лет назад таких было 8%) и 50% говорят, что никогда и не курили. Возраст курильщиков в Российской Федерации колеблется от 18 до 45 лет. В России табак становится причиной смерти более 400 тысяч человек ежегодно. Добровольная привязанность россиян к сигаретам уносит столько же жизней, сколько авиакатастрофы и природные катаклизмы. Согласно последнему опросу ВЦИОМ, уровень регулярного потребления содержащей никотин продукции составляет 33% от взрослого населения, 29% из которых курят обычные сигареты, 2,6% - устройства для нагревания табака, 1,2% - электронные сигареты и 7,4% другие виды табачных изделий. При этом люди могут употреблять разные виды данной продукции одновременно.

Ежегодно от последствий употребления табака гибнет более 8 миллионов человек, в том числе более миллиона человек от пассивного курения. Эти цифры поддерживаются, в том числе и за счет незаконной торговли табачными изделиями. В ряде стран принятые законы, устанавливающие круг лиц, которые могут покупать и потреблять табачные изделия, а также ограничивающие рекламу табака, но, не смотря на это, на маркетинг и рекламу ежегодно табачные компании тратят более 8 млрд. долларов США.

Потребление табака является причиной 25% всех случаев смерти от рака во всем мире. Употребление никотиносодержащих и табачных изделий повышает риск развития рака, сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Использование электронных сигарет увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Никотин, содержащийся в жидкостях для электронных сигарет, вызывает крайне сильную зависимость и может причинить вред еще не полностью сформировавшемуся головному мозгу детей. Курение кальяна так же вредно, как и другие способы употребления табака.

Курение - дорогое удовольствие, за которое вы платите своим внешним видом и здоровьем. К последствиям курения относятся: неприятный запах изо рта, потемнение зубной эмали, старение кожи, нарушения здоровья легких и работы иммунной системы. Кальянный дым токсичен, так как содержит канцерогенные вещества. А жевательный табак может вызвать рак ротовой полости, потерю зубов, лейкоплакию и заболевания дёсен.

В Британии и странах Евросоюза с 20 мая 2020г. ввели запрет на продажу ментоловых сигарет, так как большинство ароматизированных сигарет на рынке – ментоловые. Хотя данный запрет касается всех сигарет с характерным вкусом. Также с магазинных полок исчезнут тонкие сигареты, фильтры и капсулы, содержащие ароматизаторы. Часто капсула с ментолом помещается внутри фильтра и ломаясь при

нажатии, меняет вкус. Или же сам фильтр пропитан ментоловым маслом, которое придает аромат. Ментол впервые начали добавлять в сигаретные фильтры в 1920-х годах: производители утверждали, что такие сигареты более безопасны для здоровья курильщиков, а рекламу своей продукции строили вокруг картинок природы, прохладной весны и воды. Кроме того, если человек впервые пробует курить и выбирает ароматизированные сигареты, у него намного больше шансов выработать привычку и стать зависимым от никотина, чем у тех, кто пробует сигареты без вкусовых добавок. "Охлаждающее и анестезирующее воздействие ментола маскирует краткосрочные негативные физиологические эффекты от курения, такие как боль в горле, жжение и кашель. Это обеспечивает поверхностное облегчение, а также психологическую уверенность, что такие сигареты менее опасны для здоровья. Если бы эти физиологические проявления не были замаскированы, у курильщиков была бы более сильная мотивация бросить", - замечает доктор С. Андерсон из Университета Сан-Франциско. На самом деле по своему воздействию на организм сигареты с различными вкусами никак не отличаются от обычных, и все так же способствуют развитию рака и заболеваний сердца и сосудов. Исследования показывают, что молодые люди чаще всего покупают ментоловые сигареты, поскольку уверены, что они менее опасны. Однако в действительности аромат ментола, обладая охлаждающим эффектом, маскирует запах дыма и курильщики такой дым вдыхают более глубоко. В легких он задерживается дольше и вреда наносит больше. В Британии в последние годы доля ароматизированных сигарет все время растет. В 2010 году ментоловые сигареты составляли 7% рынка, а в 2013 - уже 8,5%. Формально закон о запрете продажи ароматизированных сигарет был принят еще в 2016 году, но Британия решила признать его не актуальным, поэтому, как и во всех странах ЕС, он вступил в силу 20 мая. Правительство Испании с 20 мая тоже приравняла продажу ментоловых сигарет к серьезному преступлению - нарушителям грозит штраф до 10 тысяч евро.

Covid-19 и курильщики

По данным ВОЗ люди, которые курят или употребляют табачные изделия подвержены более высокому риску инфицирования Covid-19, так как в процессе курения они прикасаются пальцами к губам, в результате чего повышается риск попадания вируса в ротовую полость человека. Кроме того, курильщики могут иметь в анамнезе заболевания легких или сниженную жизненную емкость легких, в результате чего значительно повышается риск развития серьезного заболевания. Курение кальяна часто предполагает общее использование несколькими курильщиками мундштуков и трубок, что способствует передаче COVID-19 в одной социальной группе.

«В последнее время в средствах массовой информации появляются материалы, рассказывающие о том, что «короновирус меньше затрагивает курильщиков». Но как считает главный внештатный специалист психиатр-нарколог Минздрава России профессор Евгений Брюн, - «Данная информация не соответствует действительности. Более того - она опасна для здоровья! Можно предположить, что подобные

информационно-научные «вбросы» организовываются заинтересованными лицами и производителями. А разговоры о том, что курильщики легче переносят covid-19 не имеют оснований. Сравнительные исследования о течении COVID-19 у курильщиков и лиц, не потребляющих табак и иные курительные изделия ещё не проведены. В то же время отсутствуют данные, дающие основания предполагать позитивное воздействие никотина. **Но есть достоверные данные, накопленные учеными о серьезном снижении иммунитета у курильщиков. Напоминаем, употребление табачной продукции любыми способами ОПАСНО! А в ситуации пандемии вируса COVID-19 Смертельно!»**

Ссылки на инфографику:

https://www.who.int/images/default-source/campaigns/world-no-tobacco-day-2020/social-post/who-wntd-social-posts-post-6-russian.jpg?sfvrsn=beeae2c_16

https://www.who.int/images/default-source/campaigns/world-no-tobacco-day-2020/social-post/who-wntd-social-posts-post-7-russian.jpg?sfvrsn=ffc27713_14

26.05.2020

Подготовил по данным
интернет сайтов и СМИ
Игорь Долгошев,
специалист по связям
с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»