

КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей, это может привести к раку, туберкулезу, бронхиту и астме.



Ногти приобретают желтоватый оттенок и становятся ломкими, кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет.



Курение может стать причиной гастрита и язвы.



Риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше.



Сердце делает за сутки на 15 тысяч сокращений больше, чем нужно. Это грозит инфарктом.



Ухудшает зрение, слух, обоняние, осязание, пропадает тонус мышечной ткани.



На зубах появляется жёлтый налет, эмаль разрушается.

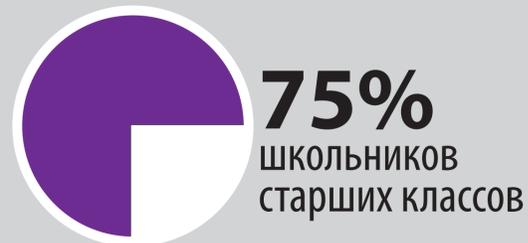


Курение ведет к распаду витаминов в организме.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

ПО ДАННЫМ
НА 2009 ГОД
В РОССИИ КУРЯТ:



Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение – наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выйдут.

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СИГАРЕТАХ И ВЫДЕЛЯЕМЫХ ИМИ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВАХ?

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные **пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения** и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800°C – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый **угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды** – всего не перечислить.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества: **полоний-210, свинец, висмут**. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.

Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем.

Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Но факт остаётся фактом: табак несёт смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.

Вред сигарет в той или иной степени осознает всё больше людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе всё больше внимания.

Давайте попробуем разобраться, существуют ли табачные изделия, которые могут стать безвредной альтернативой сигаретам.



Согласно данным, сигаретный дым содержит более **4 тыс.** различных соединений, в том числе более **40** канцерогенных веществ и по меньшей мере **12** веществ, способствующих развитию злокачественных опухолей.

ДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАКА: СИГАРЫ, ТРУБОЧНЫЙ И КАЛЬЯННЫЙ ТАБАК



Сигары – это скрученный в трубочку табак, обернутый в табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде сигар. Это заблуждение.

Доказано, что риск развития рака лёгких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.



Трубка и по своему имиджу, и по воздействию во многом схожа с сигарой. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет.

У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.

Кальян часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не сжигается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут, а при этом вдыхается 300–500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объём вдыхаемого дыма достигает 10 л. Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь.

Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьёзных лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

БЕЗДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ



Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие.

А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.



Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли табака в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда.

В табачном дыме содержатся азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и ещё более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.



Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака.

Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.



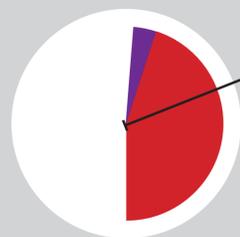
**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200**
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



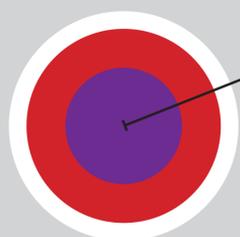


ТАБАЧНЫЕ КОМПАНИИ ЗАТЯГИВАЮТ МОЛОДЁЖЬ В СВОИ СЕТИ

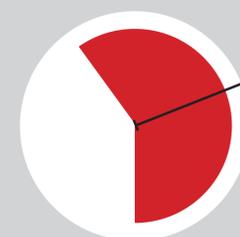
МОЛОДОСТЬ КАК ФАКТОР РИСКА



среди 15–19-летних россиян курят **40% юношей и 7% девушек, т.е. более 3 000 000** подростков: 2,5 миллиона юношей и 0,5 миллиона девушек



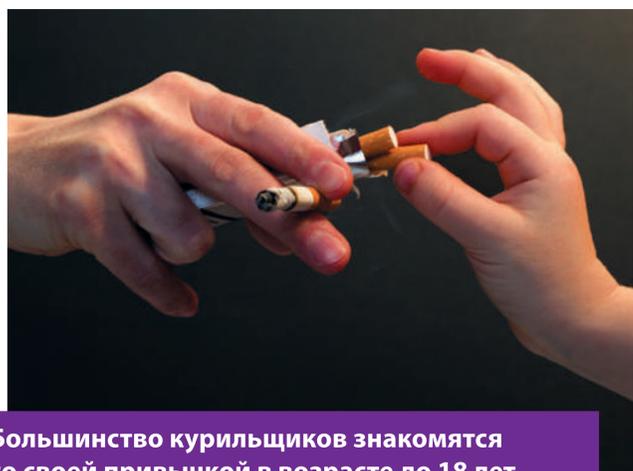
за последние 20 лет минимальный **возраст курящих женщин** в России снизился с 20–22 до **12–13 лет**



при сохранении тенденции распространения курения к 2020–2030 гг. вклад курения в **смертность населения России** достигнет **70%**

Цель табачной рекламы – молодёжь

Чтобы заменить умерших курильщиков или бросивших курить потребителей, табачным компаниям нужны новые клиенты. Чем они моложе, тем дольше они будут приносить прибыль.



Большинство курильщиков знакомятся со своей привычкой в возрасте до 18 лет. Почти четверть курильщиков в мире начинает курить до 10 лет.

Чем меньше возраст «первой сигареты», тем выше вероятность того, что подростки станут заядлыми курильщиками и никогда не откажутся от своей вредной привычки.

Молодым людям свойственно недооценивать риски развития никотиновой зависимости и связанных с употреблением табака трагических последствий для здоровья.

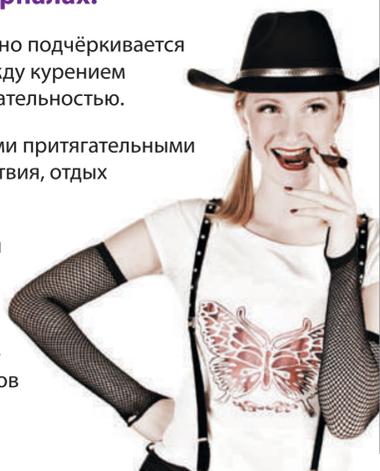
С возрастом риск попасть в зависимость падает, потому что люди старшего возраста чаще сознательно отказываются от «первой сигареты».

Молодёжь является основным потребителем продуктов массовой культуры, именно молодые зрители являются целевой аудиторией спонсоров музыкальных фестивалей и спортивных мероприятий.

Сигареты как стиль жизни?

Лучшие фотографы, модели и стилисты участвуют в создании рекламы сигарет, которая размещается в модных гляцевых журналах.

- 1 В рекламе сигарет намеренно подчёркивается якобы существующая связь между курением сигарет и сексуальной привлекательностью.
- 2 Сигареты связывают с такими притягательными образами, как далёкие путешествия, отдых и романтические приключения.
- 3 Табачные компании одними из первых освоили такой вид рекламы, как продакт-плейсмент, т.е. использование рекламируемой продукции героями фильмов и телепередач.



Только полный запрет на рекламную и спонсорскую деятельность может разрушить маркетинговую сеть табачной промышленности. Частичные запреты всего лишь спровоцируют перебротку табачными компаниями огромных финансовых ресурсов с одних рекламных проектов на другие, меняя подход, но не меняя цели.

Группы риска



МОЛОДЁЖЬ РАЗВИВАЮЩИХСЯ СТРАН

В мире более 80% молодёжи, а именно людей в возрасте от 10 до 24 лет – жители развивающихся стран. Именно поэтому табачная промышленность проводит активные рекламные кампании в этой группе стран, ведь их целевая аудитория здесь насчитывает 1,8 млрд человек. Четверо из пяти подростков, живущих в развивающихся странах, отмечают, что они недавно видели рекламу табака.

МОЛОДЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Тщательно разработанные маркетинговые стратегии направлены на то, чтобы побудить девушек начать курить и ослабить культурные нормы и традиции, противодействующие этой тенденции в странах, где женщины раньше не употребляли табачные изделия. Во всём мире сейчас наблюдается рост использования табачных изделий среди девушек и молодых женщин. Это один из наиболее угрожающих аспектов глобальной эпидемии табакокурения.

Доказано, что присутствие сцен курения в детских фильмах или мультфильмах увеличивает риск ребёнка приобщиться к употреблению табака в раннем детстве.



СТРАТЕГИИ MPOWER

Полный запрет на рекламу и продвижение табачных изделий и спонсорство табачными брендами спортивных и культурных мероприятий – это мощный инструмент защиты молодёжи.

Эта стратегия входит в шестёрку приоритетных стратегий программы **MPOWER***, разработанной для противодействия табакокурению Всемирной организацией здравоохранения.

На сегодняшний день курение является одной из главных предотвратимых причин смерти в мире, особенно среди развитых стран.

* ШЕСТЬ СТРАТЕГИЙ MPOWER

помогают странам-участникам программы защитить молодёжь от эпидемии, которая в этом столетии может унести до одного миллиарда жизней.



Что ты можешь сделать?



ЕСЛИ ТЫ МОЛОД

- ▶ **Донеси** до должностных лиц, определяющих политику в твоей стране, своё мнение.
- ▶ **Выступай** в защиту полного запрета рекламы табачных изделий и спонсорства табачными брендами общественных мероприятий.
- ▶ **Присоединяйся** к кампании по информированию своих ровесников о том, как табачные компании с помощью рекламы и спонсорства склоняют Вас к курению и употреблению других видов табака.

ЕСЛИ ТЫ АКТИВЕН

- ▶ **Призывай** лиц, определяющих политику твоей страны, к наложению запрета на рекламу и продвижение табачных изделий, спонсорство табачными компаниями спортивных и культурных мероприятий. Защищай молодёжь – будущее твоей страны.

ЕСЛИ В ТВОИХ РУКАХ ВЛАСТЬ

- ▶ **Требуй** законодательного установления запрета на все формы рекламы и спонсорства, практикующиеся или потенциально пригодные для рекламной деятельности табачных компаний.

! **Помни, политика свободного выбора не является эффективной ответной мерой и не может быть противопоставлена агрессивному продвижению табака. Сделай всё для защиты населения, особенно молодёжи, от торговой тактики табачной промышленности.**

УЗНАЙ БОЛЬШЕ КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ www.takzdorovo.ru 8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью! Можешь только ты!



Является ли полный запрет единственным способом защиты молодёжи от табака?

- Полный запрет на рекламу и продвижение табачных изделий, а также спонсорство табачными брендами спортивных и культурных мероприятий — это мощный инструмент защиты молодёжи. Эта стратегия входит в шестерку приоритетных стратегий программы MPOWER, разработанной Всемирной организацией здравоохранения для противодействия табакокурению, которое на сегодняшний день является одной из главных предотвратимых причин смерти в мире.



Шесть стратегий MPOWER (M — мониторинг, Protect — защита, Offer — предложение помощи, Warning — предупреждение об опасности, Embargo — введение запретов, Rent — повышение налогов) помогают странам — участникам программы защитить молодёжь от эпидемии, которая в этом столетии может унести до одного миллиарда жизней.

Действуй!

Если ты молод:

Донеси до должностных лиц, определяющих политику в твоей стране, своё мнение. Выступай в защиту полного запрета рекламы табачных изделий и спонсорства табачными брендами общественных мероприятий. Присоединяйся к кампании по информированию своих ровесников о том, как табачные компании с помощью рекламы и спонсорства склоняют к курению и употреблению других видов табака. Дай знать представителям табачной промышленности, что ты не собираешься поддаваться их дорогостоящим усилиям по стимулированию продаж.

Если ты активен:

Призывай лиц, определяющих политику твоей страны, к наложению запрета на рекламу и продвижение табачных изделий, спонсорство табачными компаниями спортивных и культурных мероприятий. Защищай молодёжь — будущее твоей страны.

Если в твоих руках власть:

Требуй законодательного установления запрета на формы рекламы и спонсорства, практикующиеся или потенциально пригодные для рекламной деятельности табачных компаний. Знай: политика свободного выбора не является эффективной ответной мерой и не может быть противопоставлена агрессивному продвижению табака. Сделай всё для защиты населения, особенно молодёжи, от торговой тактики табачной промышленности.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ТАБАЧНЫЕ КОМПАНИИ ЗАТЯГИВАЮТ В СВОИ СЕТИ

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

www.takzdorovo.ru

Почему табачной промышленности нужно вовлекать в ряды курящих подростков и молодёжь?

- Для того чтобы существовать и развиваться, табачной промышленности постоянно необходим приток новых потребителей, которые должны восполнить ряды бывших курильщиков, расставшихся с вредной привычкой благодаря силе воли либо в результате болезни или смерти. Чтобы принести наибольшую прибыль табачным компаниям, эти потребители должны быть молодыми.
- Большинство заядлых курильщиков начали курить в возрасте до 18 лет, а почти четверть из них впервые попробовали сигареты в возрасте до 10 лет. Табачные компании, зная этот факт, стараются увеличить случаи курения среди несовершеннолетних, ведь чем больше таких случаев, тем больше клиентов они получают.
- Доказано: чем меньше возраст ребёнка в момент первого знакомства с курением, тем выше его шанс стать регулярным потребителем табачных продуктов и меньше вероятность, что в будущем он откажется от этой привычки.

Почему реклама и продвижение табачных продуктов, а также спонсорство табачными компаниями общественных мероприятий несёт угрозу?

- Существует прямая зависимость: чем больше рекламы табачных продуктов потребляют молодые люди, тем выше их шанс начать использовать эти продукты. Реклама табака акцентирует внимание потребителя на якобы существующей связи между курением, с одной стороны, и успешностью и стилем — с другой. Именно поэтому в рекламе так часто используются такие слова и символы, как гламур, жизненная энергия, сексуальная привлекательность, интересные

и романтические занятия, приключения, путешествия и другие привлекательные идеи.

- Широкое распространение табачной рекламы фактически нормализует употребление табачных изделий в обществе. Насаждается мнение, что этот продукт ничем не отличается от любых других потребительских товаров. Это затрудняет понимание молодыми людьми всех опасностей, связанных с употреблением табака.
- В молодом возрасте людям свойственно недооценивать риск развития никотиновой зависимости и трагических последствий для здоровья, которые могут быть с этим связаны, и переоценивать важность привлекательного внешнего антуража, который создаётся вокруг сигарет рекламными кампаниями.

Почему необходим полный запрет на рекламу и продвижение табачных изделий и спонсорство табачными компаниями общественных мероприятий?

- На рекламные кампании в молодёжных фильмах, Интернете, модных журналах, музыкальных и спортивных мероприятиях и других интересных молодёжи площадках табачная промышленность ежегодно тратит миллиарды долларов. Цель этих трат — максимально расширить свою маркетинговую сеть и привлечь как можно больше новых молодых потребителей.
- Табачные бренды давно перестали ограничиваться стандартными рекламными подходами: рекламой на афишах, в журналах и в Интернете. Образы табачных изделий были представлены в кинофильмах, на телевидении. Табачные компании поддерживают спортивные и развлекательные мероприятия, бесплатно распространяют различные продукты со своим брендом и действуют другими способами, привлекая новых и удерживая старых клиентов.

- Только полный запрет на рекламную и спонсорскую деятельность может разрушить маркетинговую сеть табачной промышленности. Частичные запреты лишь спровоцируют переброску табачными компаниями огромных финансовых ресурсов с одних рекламных проектов на другие.

Молодёжь из развивающихся стран и молодые женщины подвергаются особому риску

- В мире более 80% молодёжи, т.е. людей в возрасте от 10 до 24 лет — жители развивающихся стран. Именно поэтому табачная промышленность проводит активные рекламные кампании в этой группе стран, ведь их целевая аудитория здесь насчитывает 1,8 млрд человек. Четверо из пяти подростков, живущих в развивающихся странах, отмечают, что они недавно видели рекламу табака.
- Другой важнейшей целевой группой для табачной рекламы являются молодые женщины. Тщательно разработанные маркетинговые стратегии направлены на то, чтобы побудить девушек и молодых женщин начать курить и ослабить культурные нормы и традиции, противодействующие этой тенденции в странах, где женщины раньше не употребляли табачные изделия.



Во всем мире сейчас наблюдается рост использования табачных изделий среди девушек и молодых женщин. Это один из наиболее угрожающих аспектов глобальной эпидемии табакокурения.

- Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.
- Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака. Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.
- Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда. В табачном дыме содержатся угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и еще более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.



Помните, что отказаться от табака не поздно никогда.



Информация предоставлена НИИ пульмонологии ФМБА России. Под редакцией доктора мед. наук Г.М. Сахаровой. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же:

- Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится в половину.
- Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака лёгких, а через 15–20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.
- Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
- Через неделю улучшится цвет лица.
- Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- Через месяц значительно снизится утомляемость.
- Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

**ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!**

**МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!**

www.takzdorovo.ru

Что мы знаем о табаке?

- Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение — наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выходят.
- Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особых проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.
- Факт остаётся фактом: табак несёт смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

Что мы знаем о сигаретах и выделяемых ими вредных веществах?

- Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.
- Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы,

мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

- При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800 °С — это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды — всего не перечислить.
- В дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний-210, свинец, висмут. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.
- В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.
- Вред сигарет в той или иной степени осознаёт всё большее число людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе всё больше внимания.

Давайте попробуем разобраться, существуют ли табачные изделия, которые могут стать безвредной альтернативой сигаретам.

Дымные виды табака: сигары, трубочный и кальянный табак

- **Сигары** — это скрученный в трубочку табак, обёрнутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде

сигар. Это заблуждение. Доказано, что риск развития рака лёгких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.

- **Трубка** и по своему имиджу, и по воздействию во многом схожа с сигарами. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет. У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.
- **Кальян** часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не сжигается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут и при этом вдыхается 300–500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объём вдыхаемого дыма достигает 10 л. Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь. Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьёзных лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

Бездымные виды табачных изделий

- Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие. А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.
- Жевательный табак помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.



Желаем вам здоровья!



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



**Осторожно,
электронные
сигареты!**



ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр
профилактической медицины» Минздрава России

Помните!

- ✓ **Электронные сигареты** сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.
- ✓ **Курильщики, которые не могут или не хотят** отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, как к меньшему из зол, рискуют стать «двойными» курильщиками. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты **в сочетании** с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- ✓ Таким образом, потребление электронных сигарет **сводит к нулю** все шансы курильщика когда-нибудь полностью отказаться от курения.

Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

Чем опасны электронные сигареты?

Основная опасность — это поддерживаемые табачными компаниями мифы, связанные с электронными сигаретами.

«Безопасные и безвредные», «эффективные и крутые»?

☹️ **Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет!**

? Безопасны?

! **Во-первых**, электронные сигареты **не безопасны** — их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).

! **Во-вторых**, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости. Вы никогда точно не узнаете, чем именно отравляете себя!

! **А знаете ли вы**, что содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина — мощный нейротоксин, который ранее использовался для травления насекомых, но был запрещен из-за высокой токсичности. При попадании в организм через кожу или желудок он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода.



☹️ **Они безвредны для окружения, я могу курить их там, где курить нельзя.**

! **Во-первых**, пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их также опасными для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

! **Во-вторых**, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

☹️ **Они помогут мне бросить курить, и они лучше, чем любая терапия!**

! **Не надейтесь!** Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости.

Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от потребления табака.

Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть былую моду на курение.

Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживаются табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают: пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курильщики будут их пробовать, никогда не иссякнут ряды потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.

Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курильщиками.

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.



СКАЖИ КУРЕНИЮ «НЕТ»



96–99%

больных раком
легких в мире —
курильщики



35%

россиян ежедневно
подвергаются воздействию
пассивного курения

На зубах появляется желтый налет и разрушается эмаль. Неприятный запах изо рта

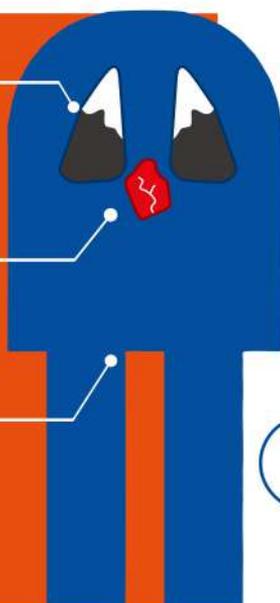


Ухудшается зрение, слух, обоняние, осязание и память

Легкие напояются канцерогенными смолами, уменьшается их объем, затрудняется дыхание

Кровеносные сосуды и сердце работают на пределе своих функциональных возможностей

Риск рождения ребенка с патологиями



Табачный дым вызывает воспаление верхних дыхательных путей, существенно повышает риск рака легких и инфицирования микобактериями туберкулеза



Снижаются тонус мышц, эластичность кожи и жизненная активность

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 8 (800) 200-0-200



Получить информацию по любым вопросам, связанным с курением, можно, позвонив в справочную службу «Здоровая Россия». Горячая линия работает каждый день. Звонки со всех регионов России — БЕСПЛАТНЫЕ.