



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

*«Mens sana in corpore sano» -  
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. Многомиллиардная 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 четвертое 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 приняты 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 приравнивает 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 «коронавирус 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-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](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 Долгошеев,

специалист по связям

с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»