

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 особенных 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 остается 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, обернутый 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 сигаретами. 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.

Беременность и курение несовместимы

- Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в вашей жизни должен появиться ребёнок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей. Это и обязанность правильно питаться, и обязательный отказ от алкоголя и, конечно же, от курения.



Помните, как только Вы запланировали рождение ребёнка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить курить, а также убедить окружающих не курить в Вашем присутствии.

Женщины несут ответственность не только за своё здоровье, но и за здоровье своих детей. Даже находясь в утробе матери, ребёнок имеет право на охрану своего здоровья

- Если Вы когда-либо планируете стать матерью, Вам лучше вообще не начинать курить. В отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2–3 месяца, выработка и формирование яйцеклеток в женском организме происходит и заканчивается ещё до рождения женщины, и их количество изначально ограничено. Потребление табака приводит к их гибели, а также препятствует оплодотворению.
- С течением жизни число половых клеток снижается, подавляющее большинство их погибает. Именно

поэтому с возрастом у Вас повышается риск родить ребёнка с врождённой патологией. Если же Вы курите, то Ваши яйцеклетки, как и остальной организм, стареют намного раньше, поэтому в 3–4 раза увеличивается вероятность того, что Вам понадобится больше года, чтобы забеременеть.

- От курения страдает не только фертильность, т.е. способность забеременеть, но и плодовитость — способность выносить и родить ребёнка. Исследования показывают, что уровень плодовитости у курящих женщин составляет порядка 72% от уровня некурящих.



Курение может стать причиной бесплодия и у мужчин. Во-первых, у курящих мужчин снижается выработка сперматозоидов, их морфология и подвижность, а также секреция мужских половых гормонов. Во-вторых, курение повышает риск развития импотенции.

Вред активного и пассивного материнского курения для ребёнка особенно высок в период беременности

- Ваше курение во время беременности увеличивает риск преждевременной отслойки плаценты и снижения веса новорождённого. Риск отслойки плаценты возрастает примерно на 25% у умеренно курящих и на 65% у заядлых курильщиц. К тому же у курящих женщин чаще наблюдается предлежание, т.е. неправильное расположение плаценты — риск возрастает на 25%, если Вы курите умеренно, и на 90%, если вы заядлая курильщица. Все эти нарушения могут привести к выкидышу или родовой травме.

- Однозначно установлена связь курения на раннем этапе беременности с рождением ребёнка с дефектами лица. Формирование нёба происходит на 6–8-й неделе беременности, и Ваше курение в этот период может привести к появлению пороков развития, таких как «волчья пасть», «заячья губа». Увеличивается также риск возникновения у ребёнка дефектов конечностей. Доказана и связь курения беременных женщин с развитием у ребенка синдрома Дауна.

- Не отказываясь от курения во время беременности, Вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребёнка, симптомов гиперактивности и дефицита внимания. Ваш ребёнок будет импульсивен и слишком раздражителен, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего. Куря во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребёнка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающими.

- Доказано, что синдром внезапной детской смерти — частая причина смерти младенца в первые месяцы его жизни — также является результатом активного или пассивного курения матери.

Как курение матери воздействует на плод?

- Большинство вредных воздействий являются результатом развития гипоксии плода во время беременности, вызванной монооксидом углерода или угарным газом, содержащимся в табачном дыме. Доказано, что именно в результате гипоксии рождается ребёнок с пороками развития.
- Свою негативную роль играет и токсическое воздействие на плаценту кадмия — вещества, которое находится в табачном дыме и концентрация которого увеличивается при курении сигарет беременной женщиной. Другие токсичные и ядовитые вещества также разрушают плаценту.

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 несут 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. Насаждаётся 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.