

«Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)»

Период с 26 мая по 01 июня 2025 года объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации Неделями отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая).

Всемирный день без табака отмечается во всем мире 31 мая, начиная с 1987 года. Ежегодное проведение мероприятий, приуроченных к этой дате, информирует общественность об опасностях употребления табака, деловой практике табачных компаний, о том, что организации здравоохранения делают для борьбы с употреблением табака.

Этот день также призван привлечь внимание общественности и людей к широкому распространению употребления табака и показать, что обычные люди могут сделать, чтобы отстаивать свое право на здоровье и здоровый образ жизни и защищать будущие поколения.

На сегодняшний день одной из основных проблем с точки зрения общественного здравоохранения является привлекательность табачных, никотинсодержащих и аналогичных изделий, особенно для молодежи. Производители постоянно ищут все новые и новые способы сделать эти продукты привлекательными, добавляя, например, в их состав ароматизаторы и другие добавки, которые меняют их запах, вкус или внешний вид. Эти добавки предназначены для маскировки резкого вкуса или запаха табака и повышение его вкусовой привлекательности, в первую очередь, для представителей молодого поколения.

Производителями табачной продукции используется ряд других приемов и уловок:

- гламурный маркетинг: элегантный дизайн изделий, яркие цвета и привлекательные вкусы намеренно используются для привлечения более молодой аудитории, в том числе посредством рекламы в цифровых медиа;

- обманчивый дизайн: некоторые изделия имитируют сладости, конфеты и даже образы персонажей мультфильмов, что естественным образом привлекает детей и подростков;

- охлаждающие добавки и присадки: они позволяют сделать процесс употребления этих изделий более приятным, что повышает вероятность их дальнейшего употребления и снижает вероятность отказа от них.

Такая тактика может подталкивать к раннему началу курения или употребления никотинсодержащих изделий, что влечет за собой потенциальное развитие пожизненной зависимости с плачевными последствиями для здоровья. Повышая привлекательность табачной продукции, производители не только расширяют непосредственную потребительскую базу, но и усложняют задачу по отказу от употребления этих изделий, в результате чего их вредное воздействие на организм потребителей продолжается.

Цели кампании, приуроченной ко Всемирному дню без табака в 2025 году:

- повышение осведомленности; информирование общественности о тактике и приемах, используемых производителями для повышения привлекательности табачных и никотинсодержащих изделий;

- пропаганда отказа от табакокурения;

- введение запрета на применение ароматизаторов и добавок, повышающих привлекательность этих изделий;

- полный запрет на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табака, в том числе на цифровых платформах;

- меры регулирования, касающиеся дизайна изделий и их упаковки, направленные на снижение их привлекательности;

- сокращение спроса, разоблачение манипулятивных приемов, используемых производителями, направлено на снижение спроса на никотинсодержащие и табачные изделия, особенно среди молодежи, что позволит предотвратить неблагоприятные последствия потребления этой продукции.

Табакокурение

Табачная эпидемия является одной из наиболее серьезных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире. Содержащийся в табаке никотин вызывает сильную зависимость, а употребление табака является одним из основных факторов риска развития сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний, более 20 различных видов или подвидов рака и многих других инвалидирующих заболеваний.

Никотин – сильнодействующий нейротоксин, особенно опасный для насекомых. Поэтому никотин раньше широко использовался как инсектицид. **Средняя летальная доза для человека 0,5-1 мг/кг.**

Как только никотин попадает в организм, он быстро распространяется с током крови ко всем органам и системам и даже преодолевает гематоэнцефалический барьер (защитный барьер между головным мозгом и кровью). В среднем достаточно семи секунд после вдыхания табачного дыма, чтобы никотин достиг мозга. Период полувыведения никотина составляет около двух часов. Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты.

Табак причиняет ущерб здоровью в любом виде, и безопасной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет.

К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, нагреваемый табак, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек, а также изделия из бездымного табака. Изделия из нагреваемого табака (ИНТ) содержат табак и подвергают пользователей воздействию токсичных веществ, многие из которых вызывают рак и вредят здоровью. Электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), известные как «электронные сигареты», не содержат табака, могут содержать или не содержать никотин, но вредны для здоровья и, вне всякого сомнения, опасны.

Табак может представлять смертельную угрозу и для некурящих. Воздействие окружающего табачного дыма, или пассивное курение, также вредит здоровью. Курение в период беременности может быть причиной развития у грудных детей тяжелых заболеваний, которые сохраняются у них на всю жизнь.

Многие курильщики считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглощатели и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы.

Ежегодно потребление табачной продукции приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.

У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка. Самым серьезным последствием курения для органов ротовой полости – это риск развития рака губ, языка, горла, гортани и пищевода. Более 93% орофарингеальных раков (рак в горле) вызваны курением.

Кроме того, последствием курения может стать неприятный запах изо рта, изменение цвета эмали зубов, воспалительные заболевания десен и нарушение вкусовых ощущений. Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Курение табака приводит к зависимости. У курильщиков достаточно быстро формируется привыкание к никотину, содержащемуся в табачных листьях, что обуславливает сильную потребность закурить снова и снова.

Когда человек пытается бросить курить, могут быть симптомы отмены, среди которых:

- раздражительность;
- снижение концентрации внимания;
- проблемы со сном;
- повышенный аппетит;
- мощная тяга к табаку.

Употребление табака наносит существенный экономический ущерб, который, в частности, выражается в виде значительных расходов на здравоохранение, связанных с лечением заболеваний, вызванных употреблением табака, а также в виде утраты человеческого капитала в результате обусловленных употреблением табака заболеваемости и смертности.

Отказ от курения – один из самых важных шагов к улучшению здоровья и качества жизни.

Начать этот путь может быть непросто, особенно если вы курили долгое время. Но помните: каждый шаг к свободе от сигарет приближает вас к здоровой и счастливой жизни.

Существует множество способов облегчить отказ от курения: от никотинзаместительной терапии до участия в группах поддержки. Начать можно с постановки четкой цели и

разработки плана действий. Помощь и поддержка близких и друзей будет неоценима. Не обойдется без возможных срывов, не нужно отчаиваться при первой неудаче. Каждый день без сигарет – это победа и шаг к здоровому образу жизни. Альтернативные способы расслабления и возможности справиться со стрессом, не прибегая к курению: чтение книг, хобби, массаж, медитация, терапия криком (например на аттракционах), музыка, театр, физкультура и спорт, общение с вдохновляющими людьми.

Вы достойны лучшего, и отказ от курения – важный шаг на этом пути.

Берегите свое здоровье и здоровье своих близких!