



# ДЕЛОВЫЕ НОВОСТИ



**КУРЕННИЕ - ВИД БЫТОВОЙ НАРКОМАНИИ, А ТАБАК - ЭТО УНИКАЛЬНЫЙ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ ПРОДУКТ. УНИКАЛЬНОСТЬ ЕГО ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ РАСПРОСТРАНЯЕМЫЙ ЛЕГАЛЬНО ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ПО ПРЯМОМУ НАЗНАЧЕНИЮ.**

## ПРЕДЛОЖЕНИЕ В ОТВЕТ НА СПРОС

Всём мире принимаются антитабачные меры. По информации Всемирной организации здравоохранения, в мире в 2020 году насчитывалось 1,3 млрд потребителей табака. По сравнению с 2015 годом курильщиков на планете стало на 20 млн меньше. Прогресс в борьбе с табачными изделиями налицо, но положительную динамику портит высокий спрос на вейп.

- Курение наносит колossalный вред всему организму, поскольку нет ни одного органа, который не подвергался бы его токсичному воздействию, - говорит заведующая Центром общественного здоровья и медицинской профилактики ОГАУЗ СОФФД, главный внештатный профилактолог Смоленской области Наталья Лебедева. - При выкуривании пачки сигарет человек вводит в организм свыше 400 млн углекислого газа, в результате концентрация карбоксигемоглобина в крови возрастает до 7-10%. Все органы и системы курильщика постоянно сидят на голомодном кислородном пайке. После проникновения сигаретного дыма в лёгкие никотин попадает в мозг уже через 7 секунд. Мозговые процессы на время возбуждаются, а затем надолго тормозятся. Органы дыхания принимают на себя атаку.

Хочу обратить внимание: курение приводит к ряду необратимых изменений организма. В настоящее время фиксируется активный рост заболеваемости хронической об-



Несмотря на снижение зависимости от табачных изделий, растёт вейповая эпидемия, которая затронула в основном детей и подростков.

стриктной болезни лёгких (ХОБЛ) и различными онкологическими заболеваниями, связанными с курением.

Биологически активные вещества, содержащиеся в табаке, побуждают сердечную мышцу работать в более учащённом ритме, сосуды становятся более жёсткими, ухудшается периферическое кровообращение, которое впоследствии может привести к гангrene нижних конечностей.

При этом если о вреде, который наносит курение человеку, мы знаем, то о вреде вейпов пока мало точной информации.

## ОСТОРОЖНО, КОНТРАФАКТ!

Сигареты вредны по умолчанию. А контрафактные, продажи которых имеют место быть в нашем регионе, значительно опаснее. В нелегальных сигаретах используются посторонние опасные вещества, предметы и примеси. Среди них - мелкие металлические объекты, мертвые насекомые, красильный помёт, ртуть, мышьяк, асбест. Но это не полный список.

В таких сигаретах может быть все что угодно. Мошенники могут подделать даже пачки дорогостоящих брендов. Но всё же есть отличительные признаки. Во-первых, низкая цена. В России единная минимальная цена пачки сигарет составляет 108 рублей, если цена ниже, то, скорее всего, это подделка. Во-вторых, пачка обязательна должна быть акцизной маркой, все надписи на русском языке, краска и текст напечатаны качественно, есть отражающие элементы на слове «табак». А также,

если посветить на марку ультрафиолетом, на ней появятся особые символы. В-третьих, странное название сигарет или название сигарет, которые уже не выпускаются.

## РАЗНЫЕ, НО ПОХОЖИ ОПАСНОСТЬЮ

Борьба с употреблением и продажей табака ведётся давно и активно. Но вместе с тем появились новые способы употребления никотина.

В обществе появилась новая группа курильщиков - люди, которые курят электронные сигареты. Они убеждены, что вдыхающее вместе с никотином пары намного безопаснее, чем смола и сплавы химикатов в обычных.

Электронные сигареты - это устройства, которые вырабатывают пар, нагревая специальную жидкость. Вздыхание этого пара имитирует курение. В состав жидкости входит пропиленгликоль, растительный глицерин, всевозможные ароматизаторы и никотин.

Вейперы считают, что лучше парить, чем курить. Но тут не подходит выражение «из двух зол выбирайте меньшее». Потому что все не так радужно и безопасно, как это показывают производители электронных сигарет. Жидкости, которые используются, имеют 31 токсичное химическое вещество. Например, ацролин, диацитил, формальдегид. После курения такой сигареты у человека может случиться острая лёгочная недостаточность продолжительностью

около получаса. Также в электронных сигаретах содержатся соли тяжёлых металлов и ароматизаторы, которые представляют химические соединения и могут вызывать аллергические реакции. Канцерогенные вещества при вдыхании скапливаются в лёгочной ткани и нарушают транспортировку кислорода. В электронных сигаретах есть никотин. И так как люди курят их намного чаще, чем обычный табак, то получают большую дозу токсичного вещества.

**ЛИЦО КУРИЛЬЩИКА ИМЕЕТ РЯД ЯВНЫХ ВНЕШНИХ ПРИЗНАКОВ - СЕРЫЙ ОТТЕНК КОЖИ, ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ ЗУБОВ, ПАЛЬЦЕВ И НОГТЕЙ. У ЗАДЛГОГО КУРИЛЬЩИКА ПРИСУТСТВУЕТ ПОСТОЯННЫЙ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ, КОТОРЫЙ НИЧЕМ НЕ ПЕРЕБИТЬ.**

- Современная молодёжь не ассоциирует потребление электронных сигарет с курением и недооценивает опасность их потребления. Во многом это результат специально выстроенных маркетинговых кампаний. Электронные сигареты имеют яркий, стильный дизайн, точки продажи так же выглядят привлекательно. Жидкости имеют привлекательный вкус и запах. Осведомлённость о вреде электронных сигарет крайне низкая как у родителей, так и у молодёжи. Важно знать и понимать всю опасность употребления таких «безобидных парилок», - обращает внимание Наталья Лебедева.

За последние два года в России количество точек по продаже подобных устройств выросло в два раза.

В начале декабря 2021 года в стране насчитывалось 5,2 тысячи таких магазинов. Годом ранее их было 3,1 тысячи.

- С точки зрения наркологии человек продолжает потреблять психоактивное вещество, вызывающее зависимость, которое есть и в обычных, и в электронных сигаретах. Они все предлагают одно - никотин. Из-за него человеку так сложно бросить курить. Никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Нет никаких фактов, доказывающих, что электронная сигарета - это средство лечения табачной зависимости. Если обратиться к истории, то морфию изначально тоже использовали как обезболивающее лекарство, только позже выяснилось, что он вызывает наркотическую зависимость, - говорит главный профилактолог Смоленской области.

## ШАГ В ЗДОРОВУЮ ЖИЗНЬ

Избавиться от курения тяжело. Есть физическая зависимость и психологическая. С физической зависимостью можно бороться с помощью таблеток, жевательных резинок и пластырей. С психологической зависимостью всё сложнее. Чаще всего курение - это привычный, а порой единственный метод, чтобы успокоиться в момент перенапряжения или эмоционального стресса. Не стоит при отказе от табака переходить на электронные сигареты и надеяться на положительный исход.

Уже с первых дней отказа от табака организм начинает очищаться от его последствий. У человека укрепляются стеники сосудов и миокард,

## КСТАТИ

В 2020 году 22,3% мирового взрослого населения потребляли табак - 36,7% мужчин и 7,8% женщин. Примечательно, что уровень мужского курения падает, а женского, наоборот, растёт. В 2020 году число женщин, потребляющих табак, составляло 231 млн. Высокие показатели наблюдаются в возрастной группе 55-64 лет. Самые медленные темпы сокращения потребления табака в мире наблюдают- ся также среди женщин.

В то же время в настояще время табак употребляют около 38 млн детей в возрасте 13-15 лет (13 млн девочек и 25 млн мальчиков). Пик приобщения к курению относится к 14, 17 и 19 годам.

нормализуется тонус паджик мускулатуры, проходимость вен и артерий, приходят на норму показатели артериального давления и сердечный ритм, устраняется патологическое сужение сосудистых просветов, оптимизируется снабжение сердца кислородом, снижается риск инфаркта. Процесс очищения организма от курения занимает примерно год. Затем начинается восстановление функций тела. Через пять лет риск развития онкологических заболеваний сокращается вдвое.

Сделайте свой шаг в здоровую жизнь! Победа будет значимой как в физическом, так и психологическом плане.

**Дарья КОВАЛЕРОВА**  
Фото АиФ