

Июнь – месяц отказа от табака

В соответствии с приказом министерства здравоохранения Ярославской области от 06.12.2024 № 1608 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» (далее – Приказ) в течение 2025 года каждый месяц посвящен определенной теме. Июнь – месяц отказа от табака, его девиз «Лето без табачного дыма!».

Всемирный день без табака отмечается 31 мая. Ежегодное событие информирует общественность об опасностях употребления табака.

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 заболеваний, приводящих к инвалидности.

Как только никотин попадает в организм, он быстро распространяется с током крови ко всем органам и системам, преодолевает гематоэнцефалический барьер (защитный барьер между головным мозгом и кровью). В среднем достаточно около 7 секунд после вдыхания табачного дыма, чтобы никотин достиг мозга. Период полувыведения никотина составляет около двух часов.

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

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 подвергают пользователей воздействию токсичных веществ, многие из которых вызывают рак и вредят здоровью.

Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином, известные как «электронные сигареты», не содержат табака, могут содержать или не содержать никотин, но вредны для здоровья. Всемирная организация здравоохранения (далее - ВОЗ) отметила, что электронные сигареты не доказали свою эффективность в борьбе с табакокурением, но при этом привели к росту курения среди молодежи. ВОЗ выступает за «скорейшее принятие мер» по защите населения от вреда электронных сигарет.

Воздействие окружающего табачного дыма (пассивное курение) не меньше вредит здоровью некурящих. Курение в период беременности может

быть причиной развития у грудных детей тяжелых заболеваний, которые сохраняются у них на всю жизнь.

Производители табачных, никотинсодержащих и аналогичных изделий для финансовой выгоды стараются сделать свою продукцию более привлекательной, используя различные приемы. Именно эту тему выбрала ВОЗ в этом году для снижения спроса на данные изделия у населения. Тема Всемирного дня без табака 2025 года — «Разоблачим уловки манипуляторов!».

Производители используют ряд 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 — все это естественным образом привлекает детей;

- добавление ароматизаторов и других добавок для маскировки резкого вкуса и запаха табачных, никотинсодержащих и аналогичных изделий, повышая их вкусовую привлекательность в первую очередь для представителей молодого поколения;

- 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.