

## **Информация Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 18 ноября 2021 г. "Об употреблении табака в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19"**

В Международный день отказа от курения Роспотребнадзор напоминает, что согласно имеющимся данным, у курильщиков заболевание COVID-19 чаще протекает в тяжелой форме. Курение ухудшает работу легких, и организму курящего человека труднее бороться с респираторным заболеванием, вызываемым новым коронавирусом.

Употребление табака повышает риск заражения вирусом через рот - при курении сигарет или употреблении других табачных изделий. В случае заражения курящим угрожает более высокий риск тяжелого течения болезни, поскольку их легкие уже повреждены. Роспотребнадзор призывает граждан защитить свое здоровье от разрушительных последствий употребления табака и выполнять рекомендации врачей в контексте предпринимаемых мер по борьбе с COVID-19.

Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека. По статистике Всемирной организации здравоохранения в год от болезней вызванных курением умирает 5 миллионов человек, каждые 8 секунд в мире умирает 1 курильщик, и с каждым годом эта цифра становится всё больше, по прогнозам врачей при той тенденции роста количества курящих людей которая существует в современном мире, через 10 лет эта цифра может увеличиться почти в 2 раза, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти.

### **О воздействии курения на организм**

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, у него или нее могут быть симптомы отмены, среди которых:

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

Помимо никотина в табачном дыму обнаруживается ряд других опасных химических веществ, таких как смолы, радиоактивный полоний, мышьяк, свинец, висмут, аммиак, органические кислоты. Случаев острого отравления этими веществами практически не наблюдается в связи с тем, что в организм они поступают медленно, дозированно, однако эти вещества приводят к постепенному ухудшению здоровья.

При сгорании 20 грамм табака в среднем образуется:

- 0,0012 г синильной кислоты;
- 0,0012 г сероводорода;
- 0,22 г пиридиновых оснований;
- 0,18 г никотина;
- 0,64 г аммиака;
- 0,92 г оксида углерода;

- Не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой перегонки табака

Многие курящие считают, что курение сигареты с фильтром безопасно, но это не так. Если бы поглотители и фильтры обеспечивали полную защиту от вредных веществ, то они бы

поглощали и сам никотин, в таком случае эффект от курения не ощущался бы.

Курильщики легких сигарет также считают, что курение легких сигарет оказывает минимальное воздействие на организм.

Вред от курения любых сигарет одинаков для всех курильщиков. Помимо самого курильщика страдают и те, кто находится вокруг - так называемые пассивные курильщики. Длительное курение приводит к заболеваниям различных органов и систем. Курение увеличивает риск смерти от рака и других заболеваний.

Курение может стать причиной онкологического процесса в любом органе организма человека:

- мочевой пузырь
- кровь (острый миелоидный лейкоз)
- шейка матки
- кишечник
- пищевод
- почки и мочеточники
- гортань
- печень
- ротовая полость (горло, язык, мягкое небо и миндалины)
- поджелудочная железа
- желудок
- трахея, бронхи и легкие

Курение наносит вред сердцу и кровообращению, увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, инсульта, заболевания периферических сосудов (поврежденные кровеносные сосуды) и цереброваскулярных заболеваний (поврежденные артерии, которые снабжают мозг кровью). Окись углерода из дыма и никотина увеличивают нагрузку на сердце, заставляя его работать быстрее. Они также увеличивают риск возникновения тромбов. Фактически, курение удваивает риск сердечного приступа, стенокардии.

Курящие люди имеют двойной риск смерти от ишемической болезни сердца, чем некурящие. Курильщики, выкуривающие 5 или менее сигарет в день, могут иметь ранние признаки сердечно-сосудистых заболеваний. У курящих людей увеличивается риск развития язвы, а также рака желудка. Курение может вызывать рефлюкс - заброс желудочного содержимого, в таком случае кислота из желудка может двигаться в обратную сторону - в пищевод. Курение является важным фактором риска развития рака почки, и чем больше стаж курения, тем выше риск.

Исследования показали, что если регулярно выкуривать 10 сигарет в день, то в полтора раза чаще развивается рак почек по сравнению с некурящими. Если человек выкуривает 20 или более сигарет в день - риск увеличивается вдвое. Курение вызывает преждевременное старение кожи на 10-20 лет.

Курение может привести к снижению костной массы и повышению хрупкости костей. Женщины должны быть особенно осторожны, поскольку они чаще страдают от развития остеопороза, чем некурящие.

Курение повышает риск развития инсульта на 50%, что может привести к повреждению мозга и смерти.

Курение увеличивает риск развития аневризмы сосудов мозга. Это взбухание кровеносного сосуда, вызванное слабостью его стенки. Такое состояние может привести к субарахноидальному кровоизлиянию, которое является одним из типов инсульта, и может вызвать обширное повреждение головного мозга и смерть.

Кашель, простуда, хрипы и астма - только начало. Курение может привести к смертельным заболеваниям, таким как пневмония, эмфизема и рак легких. Курение вызывает 84% смертей от рака легких и 83% смертей от хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).

ХОБЛ, прогрессирующая и изнурительная болезнь, является общим названием болезней

легких, включая хронический бронхит и эмфизему. Люди с ХОБЛ испытывают трудности с дыханием, прежде всего из-за сужения дыхательных путей и разрушения легочной ткани. Типичные симптомы ХОБЛ включают: одышку при активном состоянии, постоянный кашель с мокротой и частые инфекции органов грудной клетки.

Ранние признаки ХОБЛ часто называют "кашлем курильщика", но если люди продолжают курить, то состояние ухудшается, что может сильно повлиять на качество их жизни.

В течение двух лет после прекращения курения риск развития инсульта уменьшится вдвое, и в течение пяти лет он будет таким же, как у некурящих.

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 сокращает жизнь мужчины примерно на 12 лет и жизнь женщины примерно на 11 лет.

Курение может вызвать импотенцию у мужчин, поскольку оно повреждает кровеносные сосуды, которые снабжают кровью половые органы. Это также может оказать влияние на качество семенной жидкости, уменьшить количество сперматозоидов, что приведет к бесплодию.

Курение у женщин увеличивает риск развития бесплодия, а также развития рака шейки матки. Особенно важно информировать о вреде курения и о способах отказа от курения беременным и кормящим матерям.

Курение во время беременности имеет целый ряд рисков:

- преждевременные роды
- выкидыш
- мертворождение
- низкий вес при рождении
- синдром внезапной детской смерти
- детские болезни

### **Профилактика табакокурения среди населения**

Важно прививать детям и подросткам понимание ценности здоровья и здорового образа жизни. Необходимо соблюдать возрастные ограничения продажи сигарет и популяризировать информацию о вреде курения среди подростков. Это помогает предотвратить начало курения и способствовать прекращению курения среди тех, кто уже курит. Ранняя профилактика достаточно эффективна, так как табачная зависимость еще не сформирована и отсутствуют стереотипы поведения.

### **Почему подростки начинают курить**

- любопытство
- пример взрослых и друзей
- получение удовольствия
- боязнь оказаться несовременным, не модным
- боязнь отстать от сверстников
- самоутверждение
- "поддержать компанию"
- "от нечего делать"

Важно отметить и социальные факторы, влияющие на распространенность никотиновой зависимости среди школьников:

- игнорирование занятий спортом
  - положительное или индифферентное отношение к курению в семье
  - конфликты в семье
  - конфликты по месту учебы
  - трудности адаптации в старших классах
- и биологические факторы:
- пассивное курение
  - прием алкоголя

### Профилактика последствий, вызванных курением

- Если отказаться от курения, через год риск развития сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается вдвое, через 15 лет риск аналогичен рискам как у некурящих.

- Отказ от курения предотвращает дальнейшее ухудшение состояния кожи, вызванное курением.

- Самый эффективный способ замедлить прогрессирование заболевания - прекратить курить. Как только вы перестанете курить, ваше здоровье улучшится и организм начнет восстанавливаться. Помните, что каждая сигарета, которую вы курите, вредит вашему здоровью.

**COVID-19**

**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА и COVID-19  
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ**

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА НАНОСИТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ**

**УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАБАКА  
УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ**

**ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАРАЖЕНИЯ ДЛЯ  
ЛЮДЕЙ УПОТРЕБЛЯЮЩИХ ТАБАК ТЯЖЕЛЕЕ**

**ОТКАЖИТЕСЬ  
ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА**

Любой человек, подвергающийся воздействию вторичного табачного дыма, может быть столь же уязвим к заражению

По предварительным данным о COVID-19, среди мужчин употребляющих табак заболевание развивается в более тяжелой форме (в том числе со смертельным исходом)

**27%**

Почти 27% населения Европейского региона употребляют табак

**35%**

Более 35% потребителей табака - мужчины

**КУРЕНИЕ ТАБАКА НЕСЕТ ОПАСНОСТЬ  
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ**

**ПОВЫШЕННЫЙ РИСК  
ОСЛОЖНЕНИЙ**