***Всемирный день без табака***

Курение – одна из самых разрушительных привычек, которая приводит к большому количеству заболеваний и укорачивает жизнь. Ежегодно 31 мая проводится Всемирный день без табака, направленный на привлечение внимания мировой общественности к проблеме табачной эпидемии.

В этом году этот день проходит под девизом «Выращивать продовольствие, а не табак».

Нынешняя кампания призвана убедить правительства в необходимости отказаться от субсидирования табаководства и направить сэкономленные средства на содействие сельскохозяйственным предприятиям в переходе на более устойчивые культуры, позволяющие укреплять продовольственную безопасность и улучшать питание людей.

Казалось бы, что тема Всемирного дня без табака 2023 не имеет прямого отношения к нам — россиянам, но Всемирный день без табака, как бы не звучал его девиз, — это повод: задуматься о вреде курения и рисках, связанных с курением табака и воздействием вторичного табачного дыма, отказаться от потребления табака.

В России курит около 10% женщин, заядлыми курильщиками являются более 50 — 60% мужчин. Более того, наша страна заняла четвертое место в антирейтинге стран, в которых табак уносит максимальное число жизней, уступив только Китаю, Индии и США.

По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции.

В последнее время среди молодёжи стали популярны вейпы, электронные сигареты, продукты нагревания табака, кальянов и бездымного табака, которые заменяют сигареты. Как ни назови, риск один: получить самые тяжелые последствия для здоровья от сильнейших ожогов до поражения легких и даже летального исхода.

По данным ВОЗ, сегодня каждый пятый подросток – вейпер. По словам экспертов, хорошо работает миф о том, такой вид курения не так вреден, как обычные сигареты.

*Миф: «Электронные сигареты и вейп — безопасная замена обычным сигаретам»*

Другой вид курения – электронные сигареты и вейпинг научно доказано, что электронные системы доставки никотина вызывают потенциально смертельные заболевания. Так, повреждение легких, ассоциированное с курением электронных сигарет и вейпингом, отнесли к группе совершенно новых болезней дыхательной системы — EVALI (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury — повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет или вейпа).

*Миф: «Кальян не вреден»*

Многие считают, что вода в кальяне отфильтровывает вредные соединения, которые содержатся в табачном дыме. Но это не так. После прохождения через жидкость табачный дым по-прежнему содержит высокий уровень токсичных элементов. Более того, кальянные табачные смеси содержат гораздо больше вредных веществ, чем обычная сигарета.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), за один сеанс курения кальяна объем вдыхаемого дыма превышает в 100-200 раз объём вдыхаемого дыма от одной сигареты. А за час курения кальяна вред, наносимый здоровью, сопоставим со 100 выкуренными сигаретами.

Электронные сигареты и вейп-системы так же опасны для организма, как и обычные сигареты. Риск развития заболеваний от курения особенно велик для детей, подростков, беременных женщин, пожилых людей, людей с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также страдающих аллергическими реакциями. Безопасных форм курения не существует!