



Знаете ли вы, что...

Факт 1. Курение – главный модифицируемый фактор, который влияет на здоровье населения развитых стран, а более того – на здоровье населения стран развивающихся.

Борьба с табакокурением в развитых странах побуждает производителей сигарет искать новые рынки сбыта. Табачные компании вложили почти 2 миллиарда долларов в развитие производства сигарет в России. Это 5% от всех иностранных инвестиций в экономику России после распада СССР. Данные инвестиции позволяют корпорациям влиять на недалёковидных политиков, но не делают страну богаче. Если бы россияне не курили, продолжительность жизни мужчин в России выросла бы на 6 лет, а женщин – на 3 года, и это без учета несмертельных последствий курения. **Табачные компании не хотят, чтобы количество курильщиков сокращалось**, в связи, с чем подкупают политиков и ученых, обманывают общественность и скрывают правду о табаке. Классическим примером может служить судебное разбирательство, последовавшее за разоблачением исследований, профинансированных табачными компаниями с целью скрыть истинные масштабы вреда табака.

Факт 2. Табак убивает курильщиков.

Это единственный продукт, который при применении по прямому назначению даже в малых дозах отрицательно влияет на здоровье. Удовлетворяя свою тягу к курению, курильщик умирает на 10 лет раньше. При этом не происходит замены продолжительности жизни на ее качество. Качество жизни уменьшается даже при незначительном стаже курения за счет снижения физической тренированности, повышения утомляемости, плохого самочувствия, других болезней. Курение снижает потенцию.

Помимо зеленой мокроты, желтой кожи, плохого запаха и больных зубов табак является причиной многих заболеваний и сокращает жизнь. Курением обусловлено минимум 90% случаев рака легкого, 15–20% случаев онкологических заболеваний других локализаций, 75% случаев хронического бронхита и эмфиземы легких, 25% смертей от сердечно - сосудистых заболеваний.

Факт 3. Курение вредит здоровью и убивает людей вокруг курильщика.

Боковой поток дыма, выделяемый сигаретой вне момента затяжки, в 4 раза канцерогенней и вредней втягиваемого дыма за счет низкой температуры горения. В связи с этим пассивное курение практически лишь на половину менее вредно, чем активное.

Пассивное курение сокращает жизнь в среднем на 5 лет. В России многие дети живут в прокуренных квартирах, многие профессии (официант, бармен) связаны с ежедневным пассивным курением.

Факт 4. Курение вредит здоровью и убивает детей.

Курение до и особенно во время беременности, а также при кормлении грудью, существенно вредит здоровью ребенка и увеличивает риск ряда заболеваний в течение всей его жизни. Риск смерти новорожденных возрастает у курильщиц примерно в 2 раза, и даже у тех, кто «иногда балуется сигаретами», – как минимум на 10%. Курение убивает детей. Курение при детях повышает у них риск развития никотиновой зависимости и, в последующем, курения со всеми вытекающими последствиями.

Факт 5. Курение вызывает сильнейшую зависимость, сравнимую по силе с героиновой.

По данным исследования, проведенного одной из крупнейших в мире табачных компаний (Imperial Tobacco, 1989 г.), «в течение 6 месяцев 43% курильщиков пытались бросить курить, но лишь 1,8% это удалось. 72% женщин, прекративших курить во время беременности, возобновляют курение после родов. Вновь начинают курить после операций 50% больных раком легкого и 40% больных раком гортани». При этом большинство курильщиков хотели бы бросить курить. В долгосрочной перспективе, при наличии поддерживающей среды и, в некоторых случаях, квалифицированной медицинской помощи, бросить курить можно (не всегда с первого раза и всегда не очень просто). В ряде стран, где существуют подобные благоприятные условия, бросили курить почти 40% курильщиков.

Факт 6. Не бывает безопасного табака.

Воздействие «легких», «мягких» и прочих сигарет на здоровье не отличается от любых других сигарет, это лишь тонкий маркетинговый ход табачных компаний, направленный на обман курильщиков. Соответствие стандартам качества (например ГОСТам), наличие фильтров, обработка табака не влияют на его вредность, так как курящий человек сам дозирует дым, получая большее количество вредных веществ, за счет более глубоких и частых затяжек.

Все, кто говорят о более безопасных и качественных сигаретах в контексте здоровья, либо безграмотны, либо, и это бывает чаще, работают на табачные компании.

Факт 7. Производители сигарет безнравственно и цинично дезинформируют потребителей.

Реклама табака и другие маркетинговые ходы направлены не на попытку поделить рынок с конкурентами, а на увеличение размеров рынка за счет женщин и детей (так как количество курящих мужчин уже близко к максимуму). Героическая коннотация и ореол взрослости вокруг курения – метод сделать наших детей курильщиками. Гламурность, псевдосексуальность, изящество тонких сигарет с ментолом – способ увеличить число курильщиц. Табачные компании первыми узнали о вреде курения и угрозах пассивного курения, о том, что безопасных сигарет не бывает, и при этом скрыли эти факты. Более того, они пытаются увести дискуссию в сторону, финансируя исследования в области экологии и подкупая ученых. В частности, представители исследовательской конторы INBIFO, созданной компанией «Филипп Моррис» в Германии, заявляли о том, что пассивное курение не наносит вреда здоровью, и утверждали, что все дело в

неблагоприятной экологии. В то же время их же отчеты, рассекреченные в ходе судебных разбирательств, свидетельствуют о том, **что боковой поток дыма за счет более низкой температуры сгорания табака в несколько раз более канцерогенен, по сравнению с дымом, активно вдыхаемым курильщиком.**

Факт 8. Маркетинговые ходы табачных компаний крайне изощренны.

Это и реклама на зрелищных спортивных состязаниях, в цветных глянцевах журналах, промоушн-акции, раздача сигарет на улицах, непрякая реклама в кинофильмах.

А какой же ребенок не хочет повзрослеть как можно скорее? Табачные компании запугивают хозяев ресторанов тем, что запрет на курение приведет к снижению их посещаемости и, тем самым, снижению прибыли. Однако, даже курильщики не хотят сидеть в прокуренных помещениях. А запрет на курение в барах Ирландии и Норвегии, вопреки всем ожиданиям, привел к увеличению прибыли.

Факт 10. Табачные компании утверждают, что курение – это выбор свободных людей, право человека, сделавшего свой выбор.

Спросите у ваших курящих знакомых, хотели бы они бросить курить... Спросите их, начали ли они курить в несознательном подростковом возрасте... Спросите у тех, кто живет рядом, приятно ли им дышать сигаретным дымом и видеть окурки под ногами

«Я бы убил того, кто придумал «легкие» сигареты...»

Табак – глобальная угроза жизни людей. В России 40 миллионов активных и 60 миллионов пассивных курильщиков. Курение – это хроническое заболевание, для лечения которого требуется назначение медикаментозной терапии – к такому выводу пришли участники конференции, посвященной лечению табачной зависимости, которая состоялась 8–9 октября 2009 г. в Архангельске.

Двухдневная школа для медицинских работников по лечению табачной зависимости и снижению риска развития инфекционных заболеваний, связанных с курением, проводилась по инициативе Архангельского областного центра медицинской профилактики. Для участия в ее работе приезжали эксперты высокого уровня: ведущие специалисты по проблемам табакокурения, доктора медицинских наук из ФГУ «НИИ пульмонологии ФМБА» Н.С. Антонов и заместитель директора Г.М. Сахарова.

– Никотиновая зависимость по тяжести сравнима с героиновой. Мы должны помогать людям не только словом, но и делом освободиться от нее. Идея проведения школы по лечению табачной зависимости возникла год назад, когда сотрудницы центра медицинской профилактики побывали на подобном мероприятии в Кирове. Мы воодушевились и организовали ее у нас. Надеюсь, наша конференция действительно станет для вас Школой и поможет перейти от слов к делу, – сказала, открывая конференцию, **Елена Агафонова**, главный внештатный специалист департамента здравоохранения Архангельской области по медицинской профилактике.

– **Данные последних исследований подтверждают: сигарета «убивает» половину всех курящих.** 19 лет жизни теряют люди из-за того, что курят. На сегодня нет ни одного метода, который позволил бы эффективно бороться с этой проблемой, несмотря на то, что предложений множество – сказал профессор **Николай Антонов**.

По его словам, сегодня в мире курят 12% женщин и 47% мужчин. Курение является причиной 80–90% случаев хронической обструктивной болезни легких, которая занимает 5 место среди заболеваний в мире. В российских школах дети начинают курить с 10 лет, и распространение табакокурения среди школьников достигает 35%. Среди россиян 18–19 лет курят 47% мужчин и 36% женщин.

Профессор **Галина Сахарова** рассказала о механизме формирования никотиновой зависимости, которую не уменьшают, а увеличивают так называемые «легкие» сигареты.

– Никотиновые рецепторы в стволовой части головного мозга остро реагируют на уменьшение дозы никотина в «легких» сигаретах. Чтобы поднять его уровень, человек выкуривает большее количество сигарет. Они недешевое удовольствие, и, возвращаясь к старым «крепким» сигаретам, он теряет контроль над их количеством, употребляя их гораздо больше, чем до того, как переходил на «легкие». **Неслучайно многие из наших пациентов говорят: «Я бы убил того, кто придумал «легкие» сигареты...».**

По ее словам, если человек начал курить в подростковом возрасте и курит более 20 лет, то у него существует риск получить раковые заболевания 15 органов. Почти никто не задумывается, что внутри сигареты, а там – около 4000 вредных веществ.

В нашей стране объем предложения табачных изделий значительно превышает спрос. Но профессор Антонов считает, бороться нужно не с табачными компаниями, а с табакокурением. **Человек должен быть мотивирован на отказ от табака.** В Японии в результате антитабачной государственной компании за 40 лет процент курящих был снижен с 81 до 54. Наши врачи имеют возможность влиять на снижение никотиновой зависимости. Ведь по статистике, в течение года 66% населения проходят через руки врача, за 5 лет – это 95%. Необходимо включить в стандарты лечения отказ от табакокурения.

Уровень бездымной территории

В России по государственной программе формирования здорового образа жизни у населения создано более 500 Центров здоровья, основная задача которых бороться с факторами риска для здоровья, табакокурение – один из самых главных факторов. Ноу хау прошедшего мероприятия заключается в его второй части, а именно в семинаре для руководителей учреждений здравоохранения. В рамках областной коллегии департамента здравоохранения Архангельской области московские профессора показали главным врачам схему организации больниц и поликлиник, свободных от табачного дыма. Коллегам предложили план мероприятий по переходу ЛПУ на качественно новый уровень – уровень бездымной территории. И у наших ЛПУ есть шанс стать первыми в России «бездымными» учреждениями, это отвечает и требованиям Рамочной конвенции, которую Россия подписала в 2008 г.

Архангельский областной центр медицинской профилактики, в свою очередь, предложил заинтересованным руководителям ЛПУ подготовить поэтапный план реализации данного мероприятия и осветить это на страницах журнала «Формула вашего здоровья».

Курение – заболевание или вредная привычка?



Ежегодно от болезней, связанных с курением табака, в мире умирает 5 млн. человек, 400 тыс. из них – в России. Половина всех курящих в возрасте от 35 до 70 лет умирают преждевременно и, тем самым, теряют 12 лет жизни.

Курение является причиной:

- 90 % случаев заболевания раком легких
- 30 % всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний
- 80-90 % случаев хронических заболеваний органов дыхания
- курящие женщины страдают бесплодием в 2-3 раза чаще, чем некурящие
- курение на 50% повышает риск развития импотенции
- курение во время беременности приводит к замедлению внутриутробного развития плода и рождению детей с недостатком массы тела, повышает риск внезапной смерти ребенка в первые недели жизни

Неправильно считать, что курение является **«вредной привычкой»**, а его отрицательные последствия касаются только самого курильщика.

Никотиновая зависимость была признана Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) заболеванием еще в 1992 году, а множество научных исследований доказали, что пассивное курение является причиной ряда смертельно опасных заболеваний.

Компоненты табачного дыма.

Табачный дым содержит около 4000 опасных для здоровья химических элементов и соединений.

Никотин – это вещество наркотического характера, вызывающее зависимость, по силе сравнимую с кокаиновой или героиновой. Именно никотин заставляет человека потреблять табак. Кроме того, никотин вызывает повреждение стенок сосудов, повышение уровня холестерина, способствует образованию тромбов и прогрессированию атеросклероза. Все это приводит к поражению сосудов сердца, головного мозга, а в конечном итоге к развитию артериальной гипертензии, инфарктов и инсультов.

Однако не только никотин является причиной негативного воздействия курения на здоровье.

Смолы табачного дыма содержат около 40 канцерогенов, вызывающих развитие доброкачественных и злокачественных опухолей.

Угарный газ (СО) в организме курящего связывается с гемоглобином, снижает насыщение крови кислородом и приводит к кислородному голоданию органов и тканей.

При курении табака образуются два потока дыма – основной и боковой. Основной поток возникает в горящем конусе сигареты, проходит через весь ее стержень и попадает в легкие активного курильщика. Боковой поток образуется между затяжками и выделяется из обугленного конца в окружающую среду. Его и вдыхают пассивные курильщики. Содержание никотина и некоторых летучих канцерогенов в боковом потоке не меньше, а иногда и превышает содержание его в основном потоке, поэтому пассивное курение считается всего лишь в 2 раза менее вредным, чем активное.

Особенно от него страдают дети. Доказано, что если ребенок постоянно находится в одном помещении с активно курящими родителями, то сам он получает дозу никотина, равную выкуриванию 2-3 сигарет.

Миф о «легких» сигаретах.

«Легкие» и «мягкие» сигареты подразумевают пониженное содержание в них никотина и смол. Однако не бывает «легкого» яда. Это лишь ловкий способ производителей табачных изделий уменьшить беспокойство курильщиков о вредном воздействии курения на здоровье. На самом деле сигареты с низким содержанием никотина не менее безопасны, чем обычные. Каждый курильщик привык к своей дозе никотина, поэтому, чтобы добиться желаемого эффекта, он делает более глубокие затяжки и курит большее количество сигарет. В результате еще большее количество вредных веществ табачного дыма попадают в легкие, а также тратится больше денег на более дорогие «легкие» сигареты.

Курение изменяет ДНК

Научно-исследовательская группа из Университета Бостона во главе с доктором Авраамом Спиром изучила образцы клеток эпителия бронхов, взятые у 75 человек, 34 из которых были активными курильщиками, 23 никогда прежде не курили, а 18 бросили курить после того, как у них на почве постоянного курения развился хронический бронхит. В клетках курильщиков (даже тех, кто несколько лет назад прекратил

употреблять табак) были выявлены определенные генетические изменения, которые отсутствовали у здоровых некурящих людей.

Доктор Спир заявил, что предположения исследователей о том, что в механизме развития рака у курильщиков так или иначе задействованы гены, подтвердилось. Однако экспериментальное подтверждение этой гипотезы было получено впервые. Кроме того, удалось найти объяснение тому, каким образом злокачественные опухоли могут появляться даже через несколько лет после того, как человек бросает курить: ведь повреждения генома проявляются даже после того, как прекращается действие вызывающего их фактора.

Курение необратимо меняет уровень экспрессии некоторых генов. Такое утверждение ученых частично объясняет то, что бывшие курильщики больше подвержены риску развития рака легких, чем никогда не курившие люди. Так что высокую вероятность развития рака легких у бывших курильщиков как раз и можно объяснить найденными генами, так как активность связанных с ними функций не восстанавливается даже после отказа от курения. По статистике, 85% случаев рака легких связано с курением, а 50% пациентов, впервые столкнувшиеся с раком легких, как минимум имеют историю курения.



Миф о «легких» сигаретах.

«Легкие» и «мягкие» сигареты подразумевают пониженное содержание в них никотина и смол. Однако не бывает «легкого» яда. Это лишь ловкий способ производителей табачных изделий уменьшить беспокойство курильщиков о вредном воздействии курения на здоровье. На самом деле сигареты с низким содержанием никотина не менее безопасны, чем обычные. Каждый курильщик привык к своей дозе никотина, поэтому, чтобы добиться желаемого эффекта, он делает более глубокие затяжки и курит большее количество сигарет. В результате еще большее количество вредных веществ табачного дыма попадают в легкие, а также тратится больше денег на более дорогие «легкие» сигареты.

Миф первый: «Сигарета помогает расслабиться»

О влиянии никотина на стресс говорят уже давно. В основном, говорят курящие люди, которые «успокаиваются», закулив.

На самом деле, сигареты не помогают расслабиться, а курильщиков успокаивает ритуал – достал сигарету, прикурил, затянулся, выдохнул. Никотин – самое вредное вещество из 4000 веществ, содержащихся в дыме.

Он не обладает успокаивающим действием, иначе он бы давно применялся в медицине как дешевое средство от стресса. Зато курильщики в среднем живут на 10–16 лет меньше некурящих.

Миф второй: «Дети курильщиков привыкают к табаку еще до рождения»

Вред курения во время беременности просто огромен. Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста – такие дети чаще болеют и хуже учатся. Также доказано, что вдыхание табачного дыма приводит к выраженной гипоксии плода. По сути, младенец в утробе курящей женщины испытывает недостаток кислорода, постоянно «задыхается».



Миф третий: «Легкие сигареты менее вредные»

«Легкие», ментоловые и с «пониженным содержанием смол» сигареты также вредны для здоровья, как и обычные.

Ощущение их меньшей «вредности» искусно сформировано табачной рекламой. Даже в «легких» сигаретах содержится достаточно никотина для формирования сильной зависимости. К тому же, перейдя на «легкие» сорта, курильщики склонны увеличивать количество выкуриваемых сигарет, сильнее и чаще затягиваться, увеличивая дозу полученного никотина и смол.

Сигареты с ментолом, представляемые более изысканными, женскими, освежающе ароматными, формируют табачную зависимость даже быстрее обычных. Высокотехнологичные фильтры сигарет, хотя и кажутся надежной защитой, на самом деле являются еще одной уловкой производителей – курильщик и окружающие все равно получают солидную дозу вредных веществ, никотина и дыма.

Миф четвёртый: «Существуют безопасные способы курения»

Кальян многие считают безобидной альтернативой сигаретам, считая прошедший «очистку» жидкостью дым безвредным.

Это неправда. Кальян не менее опасен, чем традиционные способы употребления табака. А если учесть длительность одного сеанса курения кальяна, разовая доза вредных веществ, полученных каждым курильщиком, весьма велика. К тому же, став завсегдатаем общественных кальянных, можно в нагрузку к обычным проблемам, связанным с курением, получить еще и туберкулез.

Электронную сигарету позиционируют как инновационный и безопасный метод бездымного курения. Однако по результатам недавних исследований, можно утверждать, что это устройство также не щадит организм курильщика.

Миф пятый: «Курение – личный выбор»

Табачные компании часто представляют курение как свободный выбор взрослых людей.

Это лукавый аргумент – в России не курят две трети населения, в том числе дети и беременные женщины. И право курильщика на сигаретный дым заканчивается там, где начинается право остальных на чистый воздух.

Также по данным исследований, большинство курильщиков начинают употреблять табак в возрасте 13–14 лет, когда не может быть и речи о свободном ВЗРОСЛОМ выборе.

Миф шестой: «Вред пассивного курения не доказан»

Производители табака часто подвергают сомнению вред от вторичного дыма.

Не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма. Вторичный табачный дым содержит около 4000 химических веществ, в том числе около 70 канцерогенов. Доказано, что именно **пассивное курение** – причина большинства случаев рака легких и заболеваний сердечнососудистой системы у некурящих.

Практически половина всех детей в мире – вынужденные пассивные курильщики. Около 50 миллионов беременных женщин по всему миру ежегодно становятся пассивными курильщицами, подвергая воздействию табачного дыма своих будущих детей.

Сигаретный дым содержит более 4000 различных химических соединений, большинство из которых в разной степени ядовиты. Многие из них не только разрушают клетки организма, но и запускают в них **онкологический процесс**. То есть, являются канцерогенами, по сравнению с которыми никотин, капля которого действительно способна убить лошадь – не слишком опасное вещество.

Перечислим наиболее известные компоненты табачного дыма в алфавитном порядке.

Акролеин – это компонент слезоточивого газа, который применяется для разгона демонстраций. Относится к первому классу химической опасности – то есть, крайне токсичное вещество.

Аммиак входит в состав самых известных средств для чистки сантехники. Он же – один из провокаторов развития астмы.

Ацетальдегид – это то, во что превращается алкоголь в организме, приводя к его отравлению. Раньше использовался для производства клеев и смол для деревообрабатывающей промышленности. Сейчас ацетальдегид постепенно прекращают использовать, так как выяснилось, что он — канцероген.

Ацетон – сильный растворитель. Хорошо известен многим женщинам в качестве компонента жидкости для снятия лака. Способен раздражать слизистые глаз и носоглотки. При длительном воздействии повреждает печень и почки.

Бензол – органический растворитель, способный вызвать несколько видов рака, включая лейкемию.

Бензпирен – еще один представитель веществ первого класса опасности. Сильный канцероген, который накапливается в организме и провоцирует в первую очередь развитие рака легких и кожи. Кроме того, он способен сделать человека бесплодным.

Кадмий – яд, способный накапливаться в организме. Поражает нервную систему, печень и почки. Хроническое отравление им приводит к анемии и разрушению костей.

Кротоновый альдегид – токсичное вещество, входящее в список особо опасных веществ. Нарушает работу иммунной системы и может вызвать изменения в ДНК.

Нафтиламинов целых два вида — альфа и бета. Первый – составляющая гербицидов, второй – просто сильный канцероген, вызывающий рак мочевого пузыря.

Никотин не оказывает канцерогенного эффекта. Но зато он вызывает скорое и сильное привыкание. Действует на нервную систему очень быстро – в течение 15 секунд после вдыхания попадает в головной мозг.

Используется также в качестве инсектицида, поскольку **втрое токсичнее цианистого калия**. Смертельная доза для человека – 35–70 мг. Отравление им приводит к угнетению работы нервной системы, а постоянное присутствие в организме беременной женщины – к нарушению развития плода.

Оксид четырехвалентного азота – очень токсичный газ, один из составляющих смога и причина кислотных дождей. Ученые винят это вещество в провоцировании развития нейродегенеративных заболеваний и астмы.

Пиридин применяется в производстве средств от насекомых. У человека раздражает слизистые оболочки, вызывает головную боль и тошноту.

Свинец используется в производстве аккумуляторных батарей, краски и металлических сплавов. Очень токсичное вещество, способное накапливаться в костях и вызывать их разрушение. Особенно опасен для детей.

Синильная кислота до сих пор применяется в США для казней. Так же ядовита, как и цианистый калий, который из нее и получают.

Смолы – это несколько химических веществ, вызывающих развитие раковых опухолей. Их, кстати, проще всего заметить. Если выпустить табачный дым изо рта через чистый носовой платок, на нем останется слабое темное пятно. Стоит уметь, что при этом 70 процентов смол осело в легких.

Стирол используется при производстве пластмасс. Приводит к головной боли и считается причиной лейкемии.

Угарный газ – яд, который способен связываться с гемоглобином крови и препятствовать доставке кислорода к клеткам тела. В смертельных дозах его можно получить при пожаре, неисправности отопительных приборов или из выхлопного газа автомобилей.

В сигаретных дозировках это вещество действует угнетающе на мышечную и сердечно-сосудистую систему, вызывает усталость, сонливость, слабость и головокружение. Особенно токсичен угарный газ для детей во время внутриутробного развития.

Фенол – токсичное вещество, вызывающее нарушение работы нервной и сердечно-сосудистой системы. Используется для производства фанеры и других строительных материалов.

Формальдегид

Хром применяется в качестве защитно– это токсичное и канцерогенное вещество. Его водный раствор используют для консервации трупов и анатомических препаратов, а также для дубления кожи. По совместительству – сильный канцероген.го слоя для металла и в некоторых сплавах. Сильный канцероген, вызывающий рак легких. Причем в группу риска отравления хромом попадают в первую очередь сварщики и курильщики.

Важное о сигаретном дыме

Перечисление всех токсинов и канцерогенов, которые попадают в организм курильщика с каждой затяжкой, заняло бы несколько страниц. Но для того, чтобы нанести непоправимый вред организму, достаточно совместного действия вышеперечисленных веществ.

Что делает с кожей курение



Часто курильщиками приходится слышать: курение вредно влияет на кожу. Конечно, это важно, **особенно для женщин.**

Но в чем конкретно проявляется воздействие курения на кожу, и чем этот вред вызывается.

Удар снаружи

В первую очередь кожу обрабатывает **табачный дым** — снаружи. Непосредственное воздействие табачного дыма на кожу лица вызывает ее сухость и постоянное раздражение за счет **токсических веществ**, содержащихся в дыме.

Кожа и ногти на пальцах курильщика, которые больше всего подвержены прямому воздействию дыма, постепенно окрашиваются в желто-коричневый цвет содержащимися в дыме табачными смолами.

Удар изнутри

У курильщиков включается особый ген, запускающий синтез фермента, разрушающего коллаген – белок, обеспечивающий эластичность и прочность кожи.

Помогают сохранить коллаген витамины Е и С, но курение **снижает их количество** в организме. В результате кожа становится дряблой. У курильщиков (и особенно у курильщиц) раньше появляются морщины вокруг глаз и вокруг губ. При этом морщины около губ, скорее всего, не разгладятся, даже если бросить курить. И специальная косметика для разглаживания морщин на них практически не действует.

Известно, что курение сужает сосуды. Обычно об этом говорят в контексте **повышения артериального давления**. Однако в коже тоже есть мелкие сосуды – капилляры, которые в «сдавленном» состоянии не способны пропустить через себя достаточное количество крови.

Кроме того, количество кислорода в крови само по себе уменьшается из-за **угарного газа**, содержащегося в табачном дыме. В результате снабжение кожи кислородом значительно понижается, а кожа теряет свежий вид.

Выкуривание только одной сигареты сужает сосуды кожи на полтора часа, а общий кровоток в пальцах кисти снижается в среднем на треть.

Снижение регенерации

Заживление ран у курящих происходит медленнее и хуже. К примеру, ширина рубца после лапароскопии – операции на брюшной полости — у курильщиц в среднем около 7 мм, а у некурящих женщин – около 3 мм.

Чаще всего на это приходится обращать внимание пластическим хирургам. «Я провел множество пластических операций, и всегда спрашиваю будущих пациентов, курят ли они», — рассказывает Сергей Чуб, кандидат медицинских наук, сотрудник Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института Минздравсоцразвития России.

Риск отторжения кожных лоскутов при пластических операциях у курильщиков в 12,46 раз выше, чем у некурящих людей. Это же относится и к выпадению волос в месте, где делается операция.

Известны случаи, когда пластические хирурги отказываются работать с пациентами, не желавшим бросать курить перед операцией. Зачем же портить себе статистику из-за упрямого курильщика, увеличивающего риск осложнений?

Риски кожных заболеваний

Воздействие табачного дыма не только вызывает заболевания кожи и слизистой, но и усугубляет течение болезней, которые курение напрямую не вызывает.

Курение приводит к раку кожи

Меланома – злокачественная опухоль кожи, в развитии которой винят преимущественно **ультрафиолетовое излучение** – у курильщиков гораздо чаще дает метастазы. Вероятность смерти при меланоме у курильщика в два раза выше.

Два самых мощных фактора развития **риска рака губы** – это избыточное солнечное излучение и табак.

Выкуривающие больше 50 пачек в год (одна пачка в неделю) получают риск заболеть раком слизистой полости рта в 77,5 раз больше, чем некурящие.

Болезнь Венсана, или воспаление и отмирание кожи десен, свойственна только курильщикам. При этом, чем больше куришь, тем выше риск. 75 процентов больных

Курящие люди в 2–4 раза чаще **страдают псориазом** – заболеванием, при котором кожа покрывается красными сухими пятнами.

Даже ставшее известным благодаря медицинским сериалам **аутоиммунное заболевание волчанка**, которым болеет в среднем 1 человек на 2000, протекает тяжелее, если больной еще и курит. В этом случае вероятность сильных повреждений кожи лица и потери волос выше, а лечение протекает труднее.

Кодекс об административных правонарушениях (КоАП РФ)

Статья 20.20. Потребление (распитие) алкогольной продукции в запрещенных местах либо потребление наркотических средств или психотропных веществ в общественных местах

1. Потребление (распитие) алкогольной продукции в местах, запрещенных Федеральным законом,

влечет наложение административного штрафа в размере от 500 -1.500 рублей.

2. Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача либо потребление иных одурманивающих веществ на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, а также в других общественных местах -

влечет наложение административного штрафа в размере от четырех тысяч до пяти тысяч рублей или административный арест на срок до пятнадцати суток.

Что нужно помнить

Курение влияет на кожу и прямо, и опосредовано. Кожа курильщика выглядит хуже, раньше стареет и медленнее восстанавливается при повреждениях. Курение увеличивает риск очень многих заболеваний кожи.



Курение провоцирует опасные формы рака кожи у женщин – плоскоклеточную и базально-клеточную карциному, считают исследователи из Онкологического центра Моффит во Флориде, США.

В исследовании приняли участие около 700 человек, посетивших клинику центра для прохождения дерматологического скрининга.

Всем добровольцам задали вопросы о курении: стаж, количество выкуриваемых сигарет в день и время курения. Тех, кто курил ранее, но бросил, спросили о дате последней затяжки.

Результаты исследования показали, что развитие рака кожи непосредственно связано с курением. Кроме того, исследователи выяснили, что риск его развития повышается с увеличением стажа курения и количеством выкуренных сигарет в день.

Так, у тех, кто курил более 20 лет, плоскоклеточная карцинома встречалась в два раза чаще. Выше всего этот риск оказался у женщин. В том случае, если женщина курит 20 лет и более, риск развития плоскоклеточной карциномы повышается в четыре раза.

Алкоголь, курение и физические нагрузки



Многие люди считают, что можно совмещать вредные привычки и занятия спортом. Более того – что негативные последствия алкоголя и курения прекрасно компенсируются активными занятиями спортом. Но что же происходит на самом деле?

Как алкоголь влияет на физическую форму?

Алкоголь **увеличивает нагрузку** на сердечно - сосудистую систему — даже в состоянии покоя пульс повышается до **100–120 ударов в минуту**, и любая дополнительная нагрузка приводит к повышенному износу сердечной мышцы. Постепенно сердце пьющего человека **перестает справляться с нагрузкой**, и может развиться сердечная недостаточность.

Кроме того алкоголь — это токсин, отравляющий весь организм: в том числе мышцы и нервную систему. У пьющего человека нарушается координация движений и ухудшается питание мышц, поэтому травмы при занятиях спортом гарантированы.

Как курение влияет на физическую форму?

Табачный дым приводит к хроническому воспалению дыхательных путей, сужению их просвета, бронхиту, кашлю и ухудшению функций легких. А значит, при занятиях спортом человек уже не может получить необходимое количество кислорода.

Кроме того, в табачном дыме **содержится угарный газ**, который не дает клеткам крови переносить в мышцы достаточно кислорода. Из-за кислородного голодания мышцы не могут работать в полную силу, быстрее устают и травмируются.

А под влиянием никотина сердце курящего человека за сутки способно сделать на несколько тысяч сокращений больше, чем у некурящего. Форсированный режим работы сердца при занятиях спортом приводит к преждевременному износу сердечной мышцы и даже ее гибели.

Почему спорт не улучшает состояние при курении и употреблении спиртного?

Алкоголь и никотин токсичны для организма в любых дозах. Езда на велосипеде или занятия на тренажерах от отравления не помогают. Например, последствия от укуса ядовитой змеи лечат специальными препаратами, а не аэробикой.

«Этого не может быть, — рассказывает Корочкин, — наука не знает ни одного механизма, который показал бы, что спорт компенсирует последствия вредных привычек».

Как спорт помогает при отказе от вредных привычек?

Зато занятия спортом и вообще двигательная активность помогают на всех этапах борьбы с вредными привычками. Если человек отказался от алкоголя или никотина недавно, физическая нагрузка помогает бороться с синдромом отмены:

движение отвлекает от тяги к психоактивному веществу и улучшает настроение за счет выработки естественных гормонов радости.

Что дает запрет на курение в общественных местах



Курить или не курить в кафе или на лестничной клетке, сейчас каждый курильщик решает для себя сам. А тот, кто не курит, вынужден подчиняться решению курильщика.

Но уже более 200 миллионов человек во всем мире получили право на воздух без табачного дыма.

Давайте посмотрим, что принесет нам полный запрет на курение в общественных местах?

Пассивное курение – тоже курение

Пассивное курение – основная причина развития рака легких и болезней сердца у некурящих людей. Они рискуют так же, как и курильщики.

Ежегодно в мире умирает 200 тысяч трудоспособных людей из-за того, что их коллеги по работе курили.

Изоляция не помогает

Несмотря на то, что в современных заведениях общественного питания есть разделение на курящие и некурящие зоны, ведущие специалисты по вентиляции считают, что все технологии вентиляции и фильтрации воздуха, применяемые для защиты от табачного дыма, не обеспечивают эффективной защиты от его **воздействия на некурящих.**

Построить специальные изолированные помещения для курения могут позволить себе далеко не все организации. Кроме того, ученые выяснили, что курильщики приносят на одежде, руках токсичные соединения из табачного дыма. В том числе, сильные канцерогены — нитрозамины.

Полный запрет на курение – хорошая идея

По крайней мере так считало большинство людей еще до принятия подобного запрета: 81 процент в Новой Зеландии, 93 процентов Ирландии, 80 процентов в Шотландии.

Курильщики тоже не очень против...

Например, за принятие закона о полном запрете курения в общественных местах высказались около 51 процента курящих жителей Литвы и две трети курильщиков из Уругвая.

Запрет курения на рабочих местах в нескольких странах мира привел к сокращению курильщиков на 4 процента. А те, кто продолжал курить, стали выкуривать в среднем на три сигареты в день меньше.

Например, в Уругвае четверть курильщиков признались, что антитабачный закон помог им снизить количество выкуриваемых сигарет, а в Ирландии стали курить меньше 59 процентов курильщиков. Почти половина курящих ирландцев задумалась об отказе от курения, а 79 процентов тех, кто уже бросил курить, признались, что им помог запрет.

Кстати, в Шотландии спрос на услуги помощи в отказе от курения увеличился в четыре раза еще за три месяца до введения запрета на курение в общественных местах.

Кафе и рестораны не пострадают...

В Ирландии и Великобритании люди не стали меньше ходить в рестораны и пабы после полного запрета на курение в них. Даже наоборот – 20 процентов некурящих англичан стали чаще посещать заведения общественного питания.

92 процента опрошенных ирландцев заявили, что они с удовольствием придут в «некурящие» заведения поесть. А у нью-йоркских заведений после запрета на курение настолько хорошо пошли дела, что они открыли дополнительно 10 тысяч рабочих мест.

...воздух станет чище...

Обследование более 1200 общественных мест показало, что запрет курения снижает уровень загрязненности воздуха в помещении на 89 процентов. В барах он становится чище на 86 процентов. При этом содержание канцерогенных веществ снижается в среднем на 80 процентов.

В одном только Нью-Йорке пассивных курильщиков стало меньше на 150 тысяч.

...а люди здоровее

В Шотландии с момента введения запрета на курение в общественных местах в крупные больницы поступило на 17 процентов меньше людей с сердечным приступом, а в среднем случаев этого заболевания стало меньше на 3 процента.

В Новой Зеландии количество инфарктов среди некурящих снизилось на 13 процентов среди людей всех возрастов, а среди 30-летних инфарктов стало меньше на 5 процентов.

Примерно на четверть реже стали встречаться болезни органов дыхания у сотрудников ресторанов и пабов, а содержание угарного газа в их крови снизилось на 45 процентов.

Кстати, министерство охраны труда США утверждает, что чистый воздух на 3 процента повышает производительность труд

Правда, табачные компании недовольны

Они признают, что законы, которые запрещают курение в общественных местах, приводят к сокращению потребления сигарет и, соответственно, доходов их производителей. Например, в 2009 году известный табачный концерн сообщил, что продажи сигарет во Франции сократились на 2,3 процента всего за два года запрета на курение в общественных местах.

Именно поэтому производители табака утверждают, что табачный дым для пассивных курильщиков не опасен, а риск смерти и болезней от вредных веществ, содержащихся в нем, невелик.

Именно производители табачных изделий считают, что для защиты некурящих от табачного дыма достаточно вентиляции воздуха в помещении, а также «островов» и «столов» для курения в общественных местах.

Основное о запрете курения в общественных местах

Пассивные курильщики рискуют здоровьем не меньше, чем активные потребители табачных изделий. Дополнительно в группе риска оказываются еще и будущие мамы и их дети.

Даже курильщики признают, что запрет на курение в общественных местах полезен — он поможет им расстаться с вредной привычкой.

Результаты работы таких законов во всем мире – более чистый воздух и здоровые люди.

**Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ
«Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и
последствий потребления табака»
(ранее Законопроект № 163560-6)**

**— закон, вводящий полный запрет курения во всех
закрытых общественных местах.**

**Подписан Президентом России 23 февраля 2013 года, вступил в
силу 1 июня 2013 года.**

**Настоящий Федеральный закон в сфере охраны здоровья
граждан от воздействия окружающего табачного дыма и
последствий потребления табака перечисляет следующие меры
на:**

- общие понятия и принципы охраны здоровья граждан от
воздействия окружающего табачного дыма и последствий
потребления табака;**
- права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья от
воздействия окружающего табачного дыма и последствий
потребления табака;**
- полномочия органов государственной власти в сфере охраны
здоровья граждан от воздействия окружающего табачного
дыма и последствий потребления табака.**

С 15 ноября 2013 года вступил в силу закон

"О штрафах за курение"

(за исключением отдельных положений).

Организации и граждане теперь могут быть оштрафованы за нарушение "антитабачного закона"



Федеральный закон от 21.10.2013 N 274-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс РФ об административных правонарушениях и Федеральный закон "О рекламе" в связи с принятием Федерального закона "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака"

15 ноября 2013 г. вступило в силу большинство положений Закона N 274-ФЗ, в котором установлены штрафы за нарушение требований Федерального закона от 23.02.2013 N 15-ФЗ (далее - Закон N 15-ФЗ). Нововведения коснулись, в частности, продавцов табачной продукции, рекламодателей, рекламопроизводителей, владельцев помещений, в которых курение запрещено.

Законом N 274-ФЗ предусмотрены штрафы за нарушение правил продажи табачной продукции, рекламу табачной продукции. Если организации и предприниматели на своей территории не будут обеспечивать соблюдение запретов, то они также могут быть оштрафованы.

Для граждан курение в неполюженном месте может повлечь штраф до 1,5 тыс. руб., а курение на детской площадке - до 3 тыс. руб.

- ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С 16 ЛЕТ;**
- ДО 16 ЛЕТ ПЛАТЯТ РОДИТЕЛИ;**
- УЧЕТ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО В ПОЛИЦИИ.**

Многие ограничения и запреты, установленные Законом N 15-ФЗ, начали действовать уже с 1 июня 2013 г., однако ответственности за их несоблюдение до сих пор введено не было. Законом N 274-ФЗ данный пробел устранен.

Организации могут быть оштрафованы на сумму до 90 тыс. руб., если не обеспечат на своей территории соблюдение запретов на курение

Составлять протоколы об административных правонарушениях наравне с указанными органами будут должностные лица органов, осуществляющих функции по контролю и надзору в сфере здравоохранения.

За нарушение правил торговли табачной продукцией на продавцов-юрлиц может быть наложен штраф в размере до 50 тыс. руб.

Закон N 15-ФЗ содержит ограничения и запреты в сфере торговли. Например, розничная продажа разрешается только в магазинах и павильонах, выкладка и демонстрация табачной продукции в торговых объектах запрещается (ст. 19 Закона N 15-ФЗ).

За продажу табачных изделий несовершеннолетнему для организаций предусмотрен штраф от 100 до 150 тыс. руб. (ч. 3 ст. 14.53 КоАП РФ в редакции Закона N 274-ФЗ).

За рекламу табака юрлиц могут оштрафовать на сумму до 600 тыс. руб.

В соответствии с Законом N 15-ФЗ полностью запрещена реклама табака, табачной продукции, табачных изделий и курительных принадлежностей. Штраф за нарушение данного запрета для организаций составит от 150 до 600 тыс. руб., для индивидуальных предпринимателей - от 10 до 25 тыс. руб. (ч. 4 ст. 14.3.1 КоАП РФ в редакции Закона N 274-ФЗ). К ответственности в равной мере могут быть привлечены рекламодатели, рекламопроизводители и рекламораспространители.

http://www.consultant.ru/law/hotdocs/28948.html?utm_campaign=hotdocs_day6&utm_source=ya.direct&utm_medium=cpc&utm_content=#252078705

© КонсультантПлюс, 1992-2014