

**Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая)  
(27.05. -2.06.)**



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 замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.

Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а

также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный. в первую очередь, на подростков и молодежь.

Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Курение (даже одной сигареты в день) является одним из наиболее значимых факторов риска, приводящих к развитию таких заболеваний, как рак, сердечно-сосудистые, респираторные и другие заболевания.

Рост популярности вейпов и электронных сигарет - тенденция, несущая реальные риски для здоровья. Большинство людей, увлекающихся вейпами уверены, что это полностью замещает курение и не несет за собой никакого вреда. Но это совершенно не так. Электронные устройства являются относительно молодым видом пристрастия к никотину и веществам, имитирующим и «замещающим» курение. они могут привести к еще более серьезным осложнениям со здоровьем, чем курение обычных сигарет. Часто в жидкости для вейпов добавляют специальный растворители (пропиленгликоль, глицерин и др.), чтобы смесь «правильно» испарялась.

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- 1.Задержка в умственном и физическом развитии
- 2.Опасность для репродуктивного здоровья: в будущем риск бесплодия
- 3.Регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания
- 4.Проблемы с кожей: угревая сыпь, себорея и т.д.
- 5.Угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга: при регулярном их использовании несовершеннолетние могут становиться более эмоциональными и активными, вплоть до истерии, или, наоборот, впадать в депрессию

6. Ухудшается память, возможно возникновение нарушения мелкой моторики и координации движений
7. Затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки
8. Низкая выносливость, нервное истощение
9. Постепенное снижение слуха и зрения. Никотин способствует повышению внутриглазного давления, что может привести к развитию глаукомы
10. Риск развития онкологических заболеваний
11. Ухудшение функционирования щитовидной железы

