



ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

ОТКАЖИСЬ ОТ ТАБАКА

#ВсеМСанПросвет

**О вреде
табачных изделий**



табак вреден в любом виде

Табак убивает почти половину употребляющих его людей!

От табака умирает более **8 миллионов человек** в год, в том числе 1,3 миллиона некурящих, подверженных воздействию вторичного табачного дыма.

В 2020 г. табак употребляли 22,3% населения планеты: 36,7% мужчин и 7,8% женщин.

Безопасной дозы табака не существует!

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"
Роспотребнадзора



табак вызывает зависимость

В табачном дыму содержится большое количество **вредных веществ:**

- бензпирен
- нитрозамины
- угарный газ
- частицы сажи
- и еще тысячи соединений...

Вне зависимости от способа, курение повышает риск развития рака лёгких, рта и дыхательных путей, хронической обструктивной болезни лёгких, психических, сердечно-сосудистых и других заболеваний.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





пассивное курение

Пассивное (или "вторичное") курение - это вдыхание табачного дыма от курящих.

Не бывает табака, который был бы опасен для самого курящего, но безопасен для окружающих.

Пассивное курение особенно **опасно для детей**, поскольку их организм все еще развивается.

Для маленьких детей вреден даже контакт с одеждой курильщика, пропитанной табачным дымом ("третичное" курение).

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



КАЛЬЯН

Распространено **заблуждение**, что курение кальяна безопаснее курения сигарет.

Проходящий через воду дым **не очищается от вредных соединений.**

Курение кальяна также вызывает никотиновую **зависимость.**

Общее использование кальяна может привести к заражению туберкулезом и гепатитом.

Риск пассивного курения такой же, как при курении сигарет.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





СНЮС

(бездымный табак)

Распространено **заблуждение**, что использование бездымного табака менее вредно.

Потребители снюса подвергаются воздействию **более высоких уровней токсичных веществ**, нежели курильщики сигарет.

Высокая концентрация никотина является причиной **быстрого развития зависимости**.

Простая форма употребления («жевательные пастилки», «мармеладки») увеличивает риск тяжелых отравлений.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





ВЕЙПИНГ (Е-сигареты)

Существует **заблуждение**, что аэрозоль из электронного устройства менее вреден, чем дым сигареты.

На самом деле потенциал вредного воздействия у вейпинга может быть **выше**.

Размер генерируемых частиц меньше, чем у табачного дыма, что облегчает поступление токсичных соединений в системный кровоток.

Риск вторичного курения при вейпинге сохраняется.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





ВЕЙПИНГ

(Е-сигареты)

Безопасность пищевых ароматизаторов, используемых в таких устройствах, оценивалась для пищевых целей. Многие пищевые добавки при нагревании **способны трансформироваться** в токсичные соединения.

Диацетил, вызывающий облитерирующий бронхит, выявлен во многих популярных ароматах вейпов.

Глицерин, попадая в дыхательные пути, способствует образованию благоприятных условий для развития патогенных микроорганизмов.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



дополнительные риски вейпинга

Нет убедительных доказательств эффективности вейпинга при отказе от курения обычных сигарет в отрыве от специализированной терапии.

Наоборот, довольно распространено **"двойное потребление"**, когда наряду с вейпингом употребляют и обычные сигареты.

Многие вейперы, никогда ранее не курившие, **начинают курить** обычные сигареты.

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора





ОТКАЖИСЬ ОТ ТАБАКА!

больше информации
о вреде курения:



#ВсемСанПросвет