

С 8 по 14 декабря 2025 года объявлена Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.

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.

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.

Осведомленность населения о том, что эти продукты вызывают зависимость в силу содержания высокотоксичного никотина и другие заболевания, присущие табаку, остается низкой. Этому способствует агрессивный маркетинг этой 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 – лишь хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

Влияние вейпов и электронных сигарет на организм:

- задержка в умственном и физическом развитии;
- опасность для репродуктивного здоровья, риск бесплодия;
- регулярное учащение сердцебиения, сердечные заболевания;
- угнетение центральной нервной системы и деятельности головного мозга;
- ухудшение памяти, нарушение мелкой моторики и координации движений;
- затруднение дыхания, возникновение затяжного кашля и одышки;
- низкая выносливость, нервное истощение;
- постепенное снижение слуха и зрения;
- риск развития онкологических заболеваний;
- ухудшение функционирования щитовидной железы.

Некоторые производители заявляют, что вейп – это безопасная альтернатива курению. Но исследования показывают, что безвредных вейпов не бывает. Побочные эффекты вейпа зависят от типа используемых жидкостей. При нагревании они могут менять свои свойства. Около 75% электронных средств доставки никотина содержат токсичный химикат диацетил, который поражает органы дыхания, вызывая так называемую «попкорновую болезнь» – воспаление легких, образование рубцов в легочной ткани, сужение легочных альвеол. Ароматизаторы, применяемые для придания пару приятного запаха, вызывают аллергические реакции. Пропиленгликоль и глицерин в составе электронных средств только на первый взгляд кажутся безобидными веществами. При термическом разложении они преобразуются в токсические вещества – акролеин и формальдегид – обладающие канцерогенной и мутагенной активностью, то есть повышающие риск развития рака.

Никотин вызывает спазм стенок кровеносных сосудов, а также повышение артериального давления, которое может стать причиной гипертонического криза, инфаркта, инсульта. Из-за нарушения кровоснабжения органы не получают

достаточное количество кислорода для нормального функционирования. Подростки нередко покупают одно устройство доставки никотина для двоих или нескольких человек – в целях экономии или чтобы не приносить его домой, где устройство могут увидеть родители. При совместном использовании устройства повышается риск передачи инфекционных заболеваний через слюну. Пар, выдыхаемый вейперами, опасен для окружающих. Прекращение курения снижает риск смерти на 50%.

Советы, которые помогут вам бросить курить:

- необходимо ясно понять, почему для вас важно бросить курить;
- определите дату отказа от курения, морально к ней подготовьтесь;
- старайтесь избегать в первое время компании, где курение считается нормой;
- предупредите родственников и друзей, чтобы они не провоцировали, а поддерживали вас;
- прислушивайтесь к своему организму, проконсультируйтесь с врачом-наркологом.

Вред курения для беременных и кормящих мам

Курение во время беременности увеличивает риск преждевременных родов, низкого веса при рождении, синдрома внезапной детской смерти и проблем с развитием плода (включая нарушения мозга и сердца). Никотин и токсины проникают через плаценту, вызывая гипоксию и дефицит питательных веществ у ребенка.

Для кормящих мам никотин попадает в грудное молоко, что может привести к коликам, аллергии, задержке развития и повышенному риску респираторных инфекций у младенца. Бросить курить до зачатия или как можно раньше во время беременности — лучший способ защитить здоровье мамы и ребенка.

Избегайте мест курения, избавьтесь от атрибутов, подсчитайте экономию, посещайте психотерапевта.

Курение вредно — берегите здоровье!