



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

С нелегким паром...

(о вреде курения и вейпинга)





Минздрав предупреждает

- **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 табачного дыма.
- **В 2020 г. табак употребляли 22,3%** населения планеты: 36,7% мужчин и 7,8% женщин.
- Для борьбы с табачной эпидемией государства-члены ВОЗ в 2003 г. приняли **Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака.**



Безопасной дозы нет

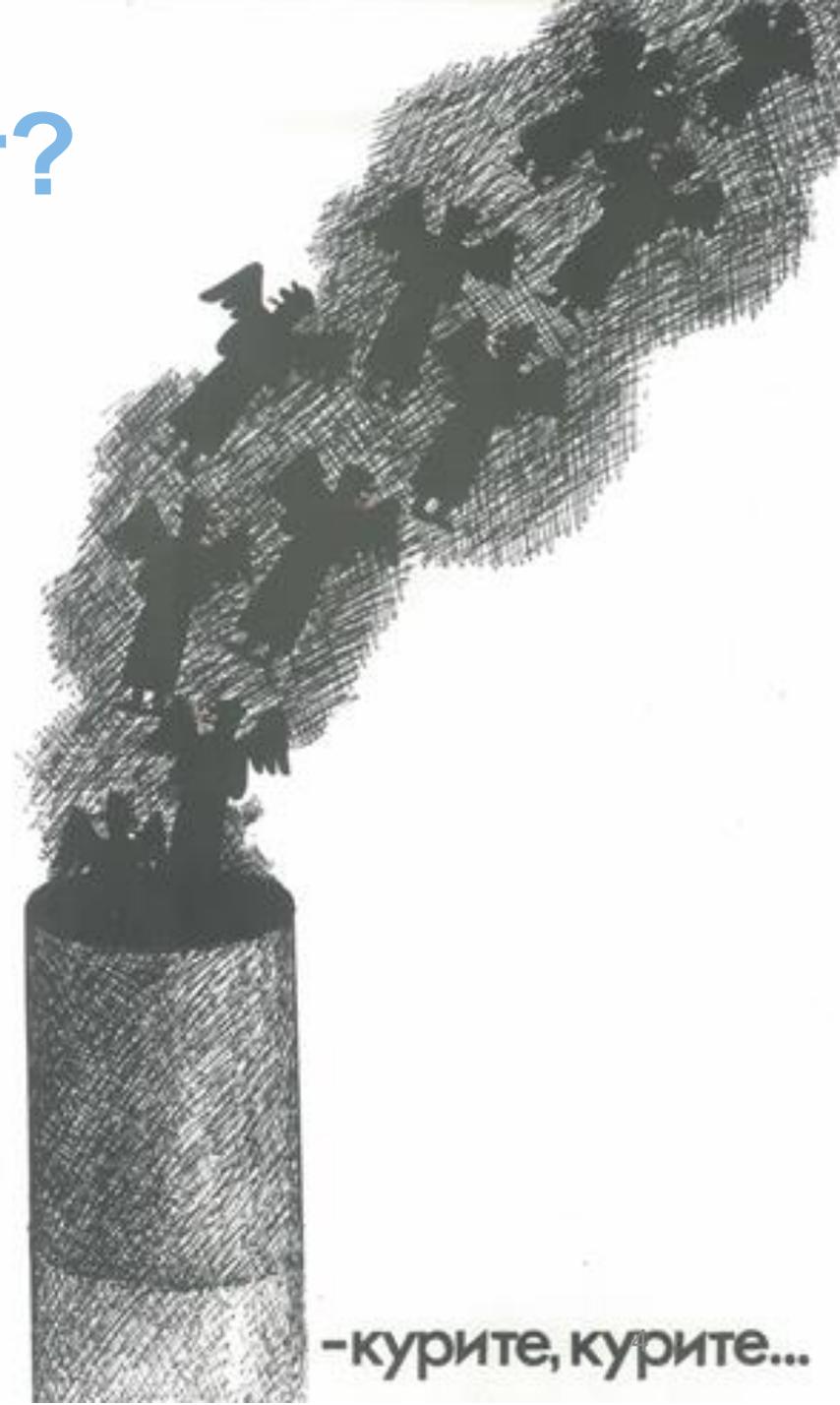


- Табак причиняет ущерб здоровью **в любом виде.**
- Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является **курение** сигарет.
- К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, нагреваемый табак, самокруточный табак, трубочный табак, а также изделия из бездымного табака.



Что происходит?

- **Никотиновая зависимость** (наркомания).
- Индицирование **воспаления** дыхательных путей.
- Эндотелиальная **дисфункция**.
- Прогрессирование **атеросклеротических** процессов.
- Изменение **реологических** свойств и **химического** состава крови.
- Активация симпатической регуляции работы сердца.
- Истощение антиоксидантных систем клеток.
- Курение может приводить к **раку лёгких** и **хронической обструктивной болезни лёгких**, а также является фактором риска для некоторых **интерстициальных заболеваний лёгких** и **сердечно-сосудистых заболеваний**.

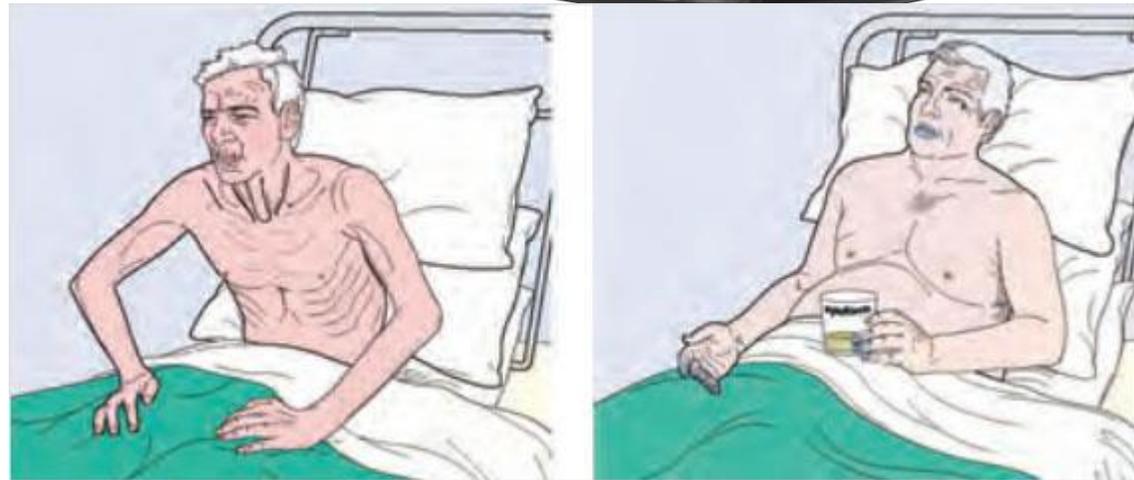


-курите, курите...



Обходится дорого для всех

Употребление табака наносит **существенный экономический ущерб**, который в частности выражается в виде значительных расходов на здравоохранение, связанных с лечением заболеваний, вызванных употреблением табака, а также в виде утраты человеческого капитала в результате обусловленных употреблением табака заболеваемости и смертности.





Борьба с курением эффективна

- Помощь пациентам с никотиновой зависимостью (по ОМС).
- Предотвращение пассивного курения.
- Санитарное-просвещение.
- Запрет рекламы.
- Ограничения продаж и акцизы.
- Мониторинг.



Всероссийская горячая линия 8-800-200-0-200



Преимущества отказа от курения

- Спустя 20 минут **ЧСС и АД** снижается.
- Через 12 часов из организма выводится **избыток угарного газа**.
- Через 2 дня обостряется **обоняние и вкус**.
- Через 3 дня уровень накопленного **никотина** в организме истощается.
- Через 1 месяц уменьшается **кашель и одышка**, повышается выносливость.
- Через 9 месяцев **реснички** дыхательного эпителия восстанавливают свою работу.
- Через 1 год снижается **риск ИБС**.
- Спустя 10 лет шансы человека заболеть раком лёгких и умереть от него **сокращаются примерно вдвое**.
- Спустя 15 лет вероятность развития ишемической болезни сердца эквивалентна некурящему.
- Через 20 лет риск смерти от причин, связанных с курением, включая заболевания лёгких и рак, падает до уровня человека, который никогда в жизни не курил.





Новые способы доставки никотина

- Электронная сигарета (ЭС, вейп, е-сигарета) — электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь. Основные части устройства составляют мундштук, батарея и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем.





Развеем туман



- ЭСДН генерируют АЭРОЗОЛЬ (а не пар) с мелкодисперсными частицами (PM 10...2,5).
- «на 95% менее опасны» - фактоид исследования 2013 года.
- Риск сердечно-сосудистых заболеваний при использовании вейпов **НЕ снижается.**
- Вейп НЕ снижает риски пассивного курения.

Гамбарян М.Г. Вся правда об электронных сигаретах: российская реальность. Часть I. Электронные сигареты — угроза для людей и антитабачной политики в России. Актуальность правового регулирования. *Профилактическая медицина*. 2019;22(5):7-15.



Состав жижек

- **НИКОТИН.** Вызывает зависимость. Длительное употребление является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, нарушения обмена веществ.
- **ГЛИЦЕРИН.** Нарушает естественное состояние слизистой дыхательных путей, является хорошей питательной средой для развития микроорганизмов. Может негативно влиять на работу почек и кровообращение.
- **ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ.** Продолжительное вдыхание приводит к раздражению дыхательных путей, развитию астмы, сенной лихорадки, экземы и тяжелых аллергических реакций.
- **АРОМАТИЗАТОРЫ.** Часто содержат диацетил, ацетил пропионил, ацетоин и масляную кислоту, которые при длительном вдыхании провоцируют развитие облитерирующего бронхолита.
- **ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ.** Длительное воздействие тяжелых металлов (свинец, мышьяк, хром, марганец и никель), в частности, их постоянное вдыхание, может вызывать повреждения легких, печени, иммунной и сердечно-сосудистой систем, а также раковые заболевания.
- 1 июня 2018 г действует ГОСТ "Жидкости для электронных систем доставки никотина. Общие технические условия". Но ГОСТ не сможет решить проблему безопасности жидкостей для ЭС, так как нацстандарты являются добровольными.



Капля убивает лошадь?

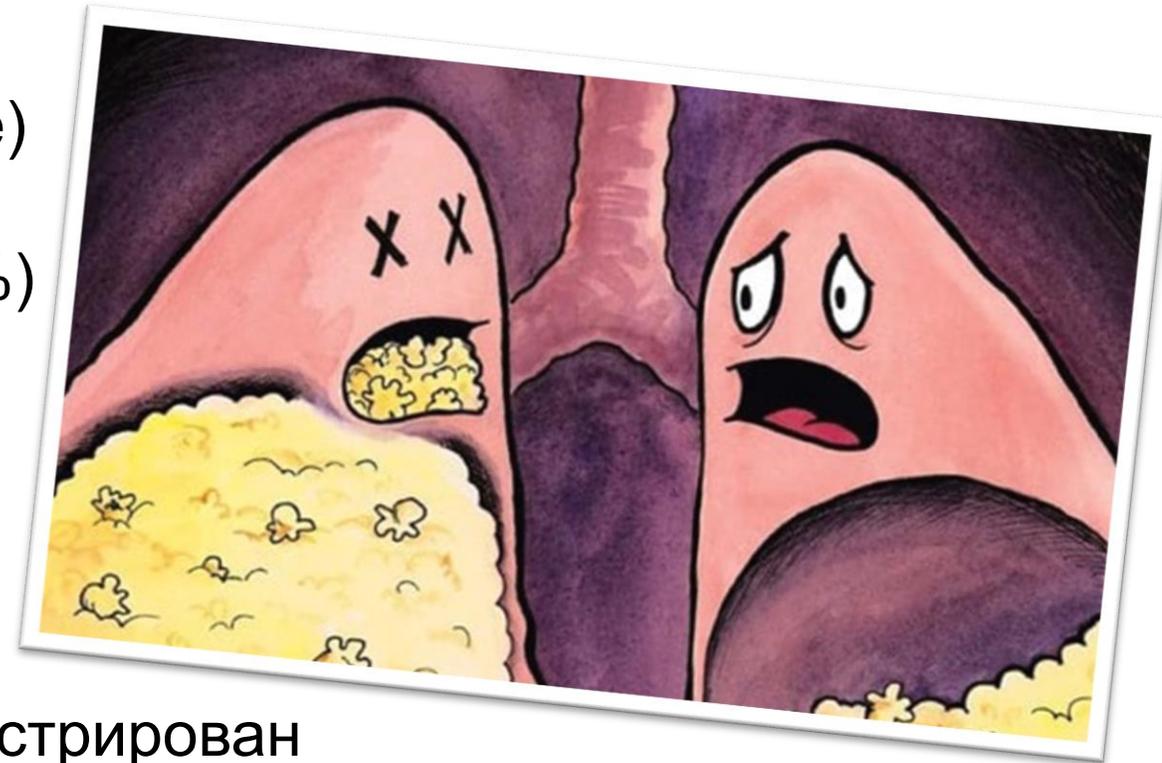
- Средняя летальная доза никотина для человека: 6,5-13 мг/кг орально
- Отравление никотином в 21 веке вновь стало возможно...
- Наиболее распространенными симптомами отравления являются тошнота, рвота, боль в животе и повышенное слюноотделение.
- Соли никотина проникают в клеточную мембрану и оказывают прямое цитотоксическое действие.





«Попкорновая» болезнь EVALI

- Лето 2019 года, США
- 2807 заболевших (молодые и здоровые)
- 68 летальных исходов
- Требуют госпитализации 94% (ИВЛ 25%)
- Диацетил давно описан как причина «попкорнового легкого»
- В июле 2021 года в Москве был зарегистрирован первый случай заболевания EVALI.



Clinical Review State of the Art Review
Impact of vaping on respiratory health

BMJ 2022; 378 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-065997> (Published 18 July 2022)



Парю где хочу?

Коротко – НЕТ!

- ст. 12 Федерального закона от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции".
- Электронные или **иные** приборы, которые используются для получения **никотинсодержащего** или **безникотинового** аэрозоля, **пара**, вдыхаемых потребителем, в том числе **электронные системы доставки никотина** и устройства для нагревания табака, а также их составные части и элементы (за исключением медицинских изделий...).





Главное – уметь делать выводы!



- Воздействие электронных сигарет на здоровье зависит от **характеристик устройства** (тип, модификации), а также от индивидуальных особенностей пользователя (частота, длительность, **двойное потребление**).
- Трудности с определением масштаба негативного эффекта на организм связаны с новизной продукта, **недостатком длительных репрезентативных исследований** и многообразием модельного ряда.
- Эффективность вейпов при отказе от курения **мало изучена**, а всесторонних исследований рисков для здоровья недостаточно.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**Тематическая
подборка**

cgon.rospotrebnadzor.ru



Узнать больше о профилактике курения