



Кальян не является более здоровой альтернативой, несмотря на распространенное заблуждение, жевательный табак губителен для слизистых оболочек, ротовой полости.

Чем курение вредит здоровью? Безопасного уровня табачного дыма не существует. Как активное, так и пассивное курение вызывает серьезные сердечно-сосудистые, бронхолегочные и онкологические заболевания, включая инфаркт миокарда, инсульт и рак легких.

Табачные продукты загрязняют окружающую среду. Большая часть всего мусора – сигаретные окурки, содержащие ядовитые вещества, которые впоследствии попадают в почву и воду. Сигаретные фильтры делаются из полимерных материалов, не подлежащих вторичной переработке.



Памятка

Витебск, 2026

В 2025 г. ВОЗ и активисты в области общественного здравоохранения со всего мира вновь объединили свои усилия для информирования общественности о вредоносных приемах, к которым прибегает табачная индустрия. В тот раз кампания Всемирного дня без табака была посвящена разоблачению стратегий, которыми пользуются производители табачных и никотинсодержащих изделий для того, чтобы сделать свою вредную для здоровья продукцию более привлекательной, в первую очередь – для молодежи.

К числу распространенных приемов индустрии относятся:

- **использование ароматизаторов и вкусовых добавок:** эти добавки предназначены для маскировки резкого вкуса и запаха табака и повышения его вкусовой привлекательности;

- **целевой маркетинг:** элегантный дизайн изделий, привлекательная упаковка и кампании в цифровых медиа используются для гламуризации вредных продуктов;

- **обманчивый дизайн продукции:** некоторые изделия имитируют сладости или игрушки, что делает их привлекательными для детей и подростков.

Эти приемы не только подталкивают их к употреблению табака и никотина, но и затрудняют отказ от курения, повышая риск формирования зависимости и развития долгосрочных последствий для здоровья.

Среди молодежи растут показатели использования никотинсодержащей продукции, такой как электронные сигареты и никотиновые пауци. В 2022 г. в Европейском регионе электронные сигареты использовали 12,5% подростков и, при этом, всего лишь 2% взрослых. В некоторых странах показатели использования электронных сигарет среди детей школьного возраста в 2-3 раза превышали показатели курения традиционных сигарет, и эта тревожная тенденция требует принятия неотложных мер.

Всемирный день без табака дает возможность пролить свет на приемы индустрии, вынуждающие людей по-прежнему употреблять табак и никотин, и укрепить нашу коллективную приверженность построению здорового будущего.

Табак – это яд в любой форме. Все формы употребления табака вредят здоровью и безвредной дозы табака не существует. Нет ни одного исследования, подтверждающего, что электронные сигареты или устройства для нагревания табака менее вредны для здоровья. Жидкости для этих устройств содержат другие химические вещества, ароматизаторы и красители.

Вейпы и электронные сигареты, содержат много опасных компонентов, ключевые из которых – глицерин и пропиленгликоль. При нагревании такой жидкости образуется не сигаретный дым, а пар, содержащий ароматизаторы и отдушку. Если жидкость содержит никотин, человек вдыхает пар, насыщенный никотином.

Разница между вейпом и системой нагревания табака в том, что вейп преобразует жидкость в пар, а система нагревает палочку, набитую пропитанным глицерином табаком.

Симптомы отравления: головокружение, головная боль, общая слабость, утомляемость, слезотечение, першение в горле, кашель. Клиническая картина острого отравления – возбуждение, сменяющееся сонливостью, вялость, головная боль, першение в горле, кашель, тошнота, рвота. Хроническое отравление включает поражение жизненно важных органов (сосудов, почек, нервной системы). При попадании в глаза: возможен отек слизистых оболочек глаз, слезотечение.