Сто причин бросить курить

(Рекомендации ВОЗ)
(памятка для населения)

Табак ежегодно уносит жизни более 8 миллионов человек.

Отказ от курения может стать непростой задачей, но есть много причин, чтобы это сделать.

Табак негативно влияет на вашу внешность

1. Все пропитывается неприятным запахом: ваша кожа, одежда, пальцы и дыхание, весь ваш дом.
2. Табак вызывает пожелтение зубов и образование зубного налета.
3. Курение табака и употребление бездымных табачных изделий вызывают неприятный запах изо рта.
4. Табак способствует появлению морщин, в связи с чем вы выглядите старше своего возраста. Курение приводит к преждевременному старению кожи, способствуя распаду белков, придающих коже эластичность, нарушая кровообращение и снижая уровень витамина А.
5. Такие морщины наиболее заметны вокруг губ и глаз. Табак также делает кожу огрубевшей и сухой.
6. Курение табака увеличивает риск развития псориаза, неинфекционного воспалительного состояния кожи, при котором по всему телу появляются зудящие красные пятна.

Курение может навредить не только вашему здоровью, но и здоровью ваших друзей и членов семьи

7. Ежегодно более 1 миллиона человек умирают из-за пассивного курения.
8. У некурящих людей, подвергающихся воздействию табака при пассивном курении, более высокий риск развития рака легких.
9. Сигареты остаются одной из распространенных причин случайных пожаров и связанных с ними смертей.
10. Электронные сигареты также подвергают окружающих людей воздействию никотина и других вредных химических веществ.
11. Воздействие табачного дыма при пассивном курении может увеличить риск прогрессирования туберкулеза с переходом в активную форму заболевания.

12. Люди с диабетом 2 типа более подвержены воздействию табачного дыма при пассивном курении.

Курение или использование электронных сигарет среди детей ставит под угрозу их здоровье и безопасность

13. У детей курильщиков часто снижена функция легких, последствием чего являются хронические респираторные заболевания во взрослом возрасте.

14. Серьезный риск для здоровья детей представляет воздействие жидкости для электронных сигарет. Существует опасность протекания устройств и проглатывания жидкости детьми.

15. Известны случаи травм, включая ожоги, вызванные возгоранием и взрывом электронных сигарет.

16. У детей школьного возраста, подвергающихся вредному воздействию табачного дыма при пассивном курении, также более высокий риск развития астмы вследствие воспаления дыхательных путей.

17. У детей в возрасте до 2 лет, которые подвергаются воздействию табачного дыма при пассивном курении в домашних условиях, может развиться воспаление среднего уха, следствием которого могут стать потеря слуха и глухота.

18. Отказ от курения снижает риск многих заболеваний, связанных с пассивным курением, у детей, таких как респираторные заболевания (например, астма) и отиты.

Употребление табака имеет негативные социальные последствия

19. Вы хотите быть хорошим примером для своих детей, друзей и близких.

20. Употребление табака может отрицательно сказаться на социальном взаимодействии и отношениях.

21. Отказ от курения означает отсутствие ограничений — вы можете свободно находиться в обществе, не имея необходимости отходить в сторону или выходить на улицу, чтобы покурить.

22. Отказ от курения может повысить производительность вашего труда — вам не придется отрываться от дел, чтобы покурить.

Курение сопровождается финансовыми затратами — вы могли бы потратить деньги на более важные вещи

23 Расходы курильщиков включают не только покупку сигарет, но и расходы на медицинское обслуживание и медикаменты и более низкую заработную плату из-за больничных, связанных с курением.

24. Употребление табака влияет на здоровье и производительность труда работников, увеличивая вероятность пропуска ими работы.

25. Употребление табака способствует бедности, поскольку домохозяйствам приходится тратить финансовые средства на табачные изделия вместо удовлетворения основных потребностей, таких как еда и жилье.

Курение оказывает негативное влияние на фертильность

26. Курящие люди чаще страдают бесплодием. Отказ от курения означает устранение одного из факторов риска, связанных с проблемами с наступлением беременности, с преждевременными родами, рождением детей с низкой массой тела и выкидышами.

27. Курение может вызвать эректильную дисфункцию. Курение ограничивает приток крови к половому члену, что препятствует эрекции. Эректильная дисфункция чаще встречается у курящих людей, и эта проблема с большой вероятностью сохранится или станет постоянной, если мужчина не бросит курить в молодом возрасте.

28. Курение также негативно влияет на количество, подвижность и форму сперматозоидов у мужчин.

Все виды табачных изделий смертельно опасны

29. Ежегодно из-за употребления табака умирает более 8 миллионов человек.

30. Табак убивает половину своих потребителей. Употребление любого вида табачных изделий ухудшает ваше здоровье и вызывает тяжелые заболевания.

31. Курение кальяна так же вредно, как и другие способы употребления табака.

32. Жевательный табак может вызвать рак ротовой полости, выпадение зубов, потемнение эмали зубов, появление белых пятен на деснах и пародонтит.

33. При использовании бездымных табачных изделий никотин, содержащийся в них, усваивается быстрее, чем при курении сигарет, что вызывает более быстрое привыкание к нему.

Покупая табак, вы оказываете финансовую поддержку индустрии, которая способствует росту заболеваемости и смертности

34. Фермеры, занимающиеся выращиванием табака, часто страдают от различных заболеваний из-за воздействия никотина, который всасывается через кожу, а также пестицидов и табачной пыли.

35. В некоторых странах выращиванием табака занимаются дети, что влияет не только на их здоровье, но и на их возможность посещать школу.

36. Употребление табака может усугубить проблему бедности, поскольку потребители табачных изделий подвергаются гораздо более высокому риску раковых заболеваний и связанной с ними преждевременной смерти, сердечного приступа, респираторных или других заболеваний, фактором риска которых является употребление табака, лишая семьи столь необходимого дохода и требуя дополнительных затрат на медицинское обслуживание.

37. Подавляющее большинство людей, занятых в табачном секторе, в целом зарабатывают очень мало, в то время как крупные табачные компании получают огромную прибыль.

Изделия из нагреваемого табака вредны для здоровья

38. Изделия из нагреваемого табака (ИНТ) подвергают потребителей воздействию токсичных выбросов, многие из которых могут вызывать рак.

39. Изделия из нагреваемого табака по своей сути являются табачными изделиями, поэтому переход с обычных табачных изделий на ИНТ не означает отказ от курения.

40. Нет достаточных доказательств, подтверждающих утверждение о том, что изделия из нагреваемого табака (ИНТ) менее вредны по сравнению с обычными сигаретами.

Электронные сигареты вредны для здоровья и небезопасны

Табачная индустрия нацелена на уязвимые группы населения

41. У детей и подростков, которые используют электронные сигареты, как минимум в два раза выше вероятность курения в зрелом возрасте.

42. Использование электронных сигарет увеличивает риск сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.

43. Никотин в электронных сигаретах вызывает сильную зависимость и может нанести вред развивающемуся мозгу детей.

Употребление табака, особенно курение, не дает нам дышать полноценно

44. Употребление табака является причиной 25 % всех случаев смерти от рака во всем мире.

45. У курящих людей в 22 раза выше вероятность заболеть раком легких в течение жизни, чем у некурящих. Курение табака является основной причиной рака легких и более двух третей смертей от рака легких во всем мире.

46. У каждого пятого курильщика табака в течение жизни разовьется хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), особенно у тех, кто начинает курить в детстве и подростковом возрасте, поскольку табачный дым значительно замедляет рост и развитие легких.

47. Курение может обострить астму у взрослых, ограничивая их активность, способствуя инвалидности и увеличивая риск тяжелых приступов астмы, требующих неотложной помощи.

48. Курение табака более чем вдвое увеличивает риск перехода туберкулеза из латентной формы в активную и ухудшает естественное течение болезни. Около четверти населения мира страдает латентным туберкулезом.

Табак губит сердце

49. Курение всего нескольких сигарет в день, эпизодическое или пассивное курение увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

50. У курящих людей в два раза выше риск инсульта и в четыре раза выше риск сердечно-сосудистых заболеваний.

51. Табачный дым повреждает артерии сердца, вызывает образование бляшек и тромбов, тем самым ограничивая кровоток и в конечном итоге приводя к сердечным приступам и инсультам.

52. Употребление никотина и табачных изделий увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Табак вызывает более 20 видов рака

53. Курение табака и употребление бездымных табачных изделий вызывают рак полости рта, губ, горла (глотки и гортани) и пищевода.

54. Хирургическое удаление пораженной раком гортани может привести к необходимости трахеостомии — созданию отверстия в шее и трахее, которое позволяет пациенту дышать.

55. Курящие люди подвергаются значительно более высокому риску развития острого миелоидного лейкоза, рака околоносовых пазух, колоректального рака, рака почек, печени, поджелудочной железы, желудка, яичников и нижних мочевыводящих путей (включая мочевой пузырь, мочеточник и почечную лоханку).

56. Некоторые исследования также продемонстрировали связь между курением табака и повышенным риском рака груди, особенно среди тех, кто курит много, и женщин, которые начинают курить до наступления первой беременности.

57. Известно также, что курение увеличивает риск рака шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

Курящие люди чаще теряют зрение и слух

58. Курение вызывает многие заболевания глаз, которые при отсутствии лечения могут привести к необратимой потере зрения.

59. У курящих людей с большей вероятностью, чем у некурящих, развивается возрастная макулодистрофия, состояние, которое приводит к необратимой потере зрения.

60. У курящих людей также более высокий риск развития катаракты — помутнения хрусталика глаза, в результате которого нарушается пропускная способность глаза для световых лучей. Катаракта вызывает ухудшение зрения, и в этом случае операция является единственным способом восстановить зрение.

61. Некоторые данные свидетельствуют о том, что курение также вызывает глаукому — состояние, при котором повышается внутриглазное давление и может ухудшиться зрение.

62. Взрослые курильщики чаще страдают потерей слуха.

Табак наносит вред практически каждому органу тела

63. Те, кто курит табак всю жизнь, в среднем теряют не менее 10 лет жизни.

64. С каждой затяжкой сигареты в организм попадают токсины и канцерогены. Как минимум 70 химических веществ вызывают рак.

65. У курильщиков выше риск развития диабета.

66. Курение является фактором риска развития деменции, группы расстройств, проявляющихся снижением умственных способностей и нарушением функций мозга.

67. Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной формой деменции, и приблизительно 14 % случаев болезни Альцгеймера во всем мире могут быть связаны с курением.

68. Курящие женщины чаще испытывают болезненные менструации и более выраженные симптомы менопаузы.

69. У курящих женщин менопауза наступает на 1–4 года раньше, поскольку курение оказывает негативное влияние на процесс образования яйцеклеток в яичниках, что приводит к потере репродуктивной функции и последующему снижению уровня эстрогена.

70. Табачный дым ухудшает снабжение тканей организма кислородом.

71. Употребление табака ограничивает кровоток, что при отсутствии лечения может привести к гангрене (отмиранию тканей тела) и необходимости ампутации пораженных участков.

72. Употребление табака увеличивает риск пародонтоза — хронического воспалительного заболевания, которое поражает десны (пораженная десна со временем опускается, обнажая шейку зуба) и разрушает костную ткань, что приводит к потере зубов.

73. У курящих людей риск послеоперационных осложнений значительно выше, чем у некурящих.

74. У курящих людей процесс отлучения от искусственной вентиляции легких проходит сложнее. Это часто становится причиной более длительного пребывания в отделении реанимации и интенсивной терапии (ОИТ) и в больнице в целом, потенциально подвергая их опасности заражения другими инфекциями.

75. У курящих людей с большей вероятностью могут возникнуть нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, такие как язва желудка, воспалительные заболевания кишечника, сопровождающиеся спазмами в животе, стойкой диареей, лихорадкой и ректальным кровотечением, а также рак желудочно-кишечного тракта.

76. Курящие люди более склонны к снижению плотности костей, переломам костей и серьезным осложнениям, таким как медленное сращение костей в зоне перелома или отсутствие сращения.

77. Компоненты табачного дыма ослабляют иммунную систему, подвергая курящих людей риску легочных инфекций.

78. У курящих людей с генетической предрасположенностью к аутоиммунным заболеваниям более высокий риск развития таких болезней, как ревматоидный артрит, болезнь Крона, бактериальный менингит, послеоперационные инфекции и рак.

79. Курение также подвергает людей с ослабленным иммунитетом, например, больных муковисцидозом, рассеянным склерозом или раком, более высокому риску сопутствующих заболеваний и преждевременной смерти.

80. Угнетающее воздействие табака на иммунитет подвергает ВИЧ-инфицированных людей повышенному риску развития СПИДа. Среди ВИЧ-положительных курильщиков среднее количество потерянных лет жизни составляет 12,3 года. Этот показатель более чем вдвое выше, чем у ВИЧ-положительных некурящих людей.

Табак и никотин вредят вашему ребенку

81. Употребление табака и воздействие табачного дыма во время беременности увеличивают риск гибели плода.

82. У женщин, которые курят или подвергаются воздействию табачного дыма при пассивном курении во время беременности, более высокий риск выкидыша.

83 Также часты случаи мертворождения (рождение плода, умершего в утробе матери) из-за гипоксии плода и аномалий плаценты, которые вызваны воздействием оксида углерода, содержащегося в табачном дыме, и никотина, содержащегося в табачном дыме и бездымных табачных изделиях.

84. Курящие люди подвержены более высокому риску внематочной беременности, потенциально смертельного осложнения для матери, при котором оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется за пределами полости матки.

85. Отказ от курения и избегание воздействия табачного дыма при пассивном курении особенно важны для женщин репродуктивного возраста, беременных или планирующих беременность.

86. Использование электронных сигарет представляют значительный риск для беременных женщин, так как это может нанести вред растущему плоду.

87. У женщин, которые курят, используют бездымные табачные изделия или подвергаются воздействию табачного дыма при пассивном курении во время беременности, более высокий риск преждевременных родов и рождения младенцев с низкой массы тела.

Табак загрязняет окружающую среду

88. Уборку табачных отходов оплачивают правительства и местные власти, а не сами табачные компании. Откажитесь от курения, чтобы защитить окружающую среду.

89. Окурки сигарет относятся к числу наиболее часто выбрасываемых отходов во всем мире и являются наиболее частым мусором, собираемым на пляжах и у кромки воды во всем мире.

90. В окурках сигарет были обнаружены опасные вещества, в том числе мышьяк, свинец, никотин и формальдегид. Эти вещества из выброшенных окурков попадают в водную среду и почву.

91. Табачный дым может увеличить уровень загрязнения воздуха в городе.

92. Большинство сигарет зажигают с помощью спичек или газовых зажигалок. Например, если для того чтобы зажечь одну-две сигареты требуется одна деревянная спичка, шесть триллионов сигарет, выкуриваемых во всем мире каждый год, потребуют уничтожения около девяти миллионов деревьев, чтобы произвести три триллиона спичек.

93. Электронные сигареты и изделия из нагреваемого табака могут содержать батареи, требующие специальной утилизации, а также химикаты, упаковку и другие не поддающиеся биологическому разложению материалы.

94. В настоящее время большинство пластиковых картриджей для электронных сигарет не подлежат повторному использованию или переработке — транснациональные компании, как правило, продают одноразовые картриджи, предположительно для увеличения продаж путем привлечения постоянных клиентов.

95. Объем выбросов при производстве табака эквивалентен 3 миллионам трансатлантических перелетов.

96. Табачный дым содержит три вида парниковых газов — углекислый газ, метан и оксиды азота — и загрязняет окружающую среду внутри помещений и за их пределами.

97. Во всем мире около 200 000 гектаров земель ежегодно используются для выращивания и обработки табака.

98. На каждые 300 произведенных сигарет (примерно 1,5 блока) требуется одно дерево, чтобы только высушить листья табака.

99. Для производимых ежегодно 6 триллионов сигарет требуется около 300 миллиардов упаковок (из расчета 20 сигарет в пачке). Если предположить, что каждая пустая упаковка весит около шести граммов, это составляет около 1 800 000 тонн отходов, состоящих из бумаги, чернил, целлофана, фольги и клея. Вместе с отходами, состоящими из пленки и картонных коробок, которые используются в качестве упаковки и транспортной тары, общий годовой объем твердых отходов составляет не менее 2 000 000 тонн.