

Беларусь



ПРОТИВ ТАБАКА

Остановись!



**Сохрани
свою жизнь!**

Беларусь против табака

От последствий употребления табака в мире ежегодно гибнет более 8 млн человек



НИКОТИН

- Возбуждает центральную нервную систему;
- Спазм кровеносных сосудов, ухудшение кровоснабжения клеток мозга;
- Повышает артериальное давление крови и увеличивает работу сердца;
- В целом создает субъективные ощущения повышения работоспособности.
- Никотин - это наркотик. А это означает, что с каждым годом отказаться от курения становится все труднее...



Каждая сигарета отнимает от 5 до 15 минут жизни!
20 ежедневно выкуриваемых сигарет сокращает жизнь на 8-12 лет!

Влияние курения на организм человека

01. НЕРВНАЯ СИСТЕМА

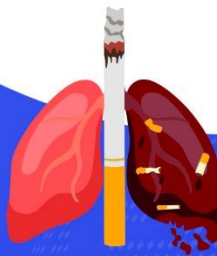
- Никотин в первой короткой фазе расширяет сосуды мозга (создает обманчивое впечатление улучшения умственной деятельности), затем резко сужают их;
- Отравляет клетки мозга (ухудшается память, зрение, умственная работоспособность, появляется бессонница, головные боли);
- Развиваются нервные заболевания – невралгии, невриты, плекситы (заболевания нервных узлов – сплетений).



02. ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Курение провоцирует развитие заболеваний органов дыхания:

- Хронические заболевания дыхательных органов: бронхит, астма, гибель эпителия, усиленное выделение слизи, воспаление голосовых связок;
- Туберкулез легких (из 100 случаев заболевания туберкулезом 95% - курильщики);
- Рак легких (почти 97% больных раком – курильщики)
- Рак гортани (в 6 – 10 раз больше).



05. ПОЛОВАЯ СИСТЕМА

МУЖЧИНЫ:

- Курение начатое в любом возрасте, отрицательно влияет на половую функцию;
- Никотиновая интоксикация в юношеском возрасте - одна из причин будущего бесплодия;
- Увеличивается количество уродливых, неполноценных сперматозоидов;
- Угнетает центры эрекции, резко снижает влечение мужчин;
- Лечение импотенции возможно тогда, когда больной бросит курить.

ЖЕНЩИНЫ:

- Самое частое осложнение - выкидыши до 36 недель в 2 раза чаще некурящих;
- Патологии беременности;
- Выше процент мертворожденных детей;
- Курящая женщина болеет в 3-4 раза чаще, чем некурящая!



04. КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

- Снижается количество эритроцитов и гемоглобина;
- Стенокардия у курильщиков чаще в 13 раз;
- Инфаркт миокарда чаще в 13 раз (особенно у лиц до 40 лет);
- Острый инфаркт миокарда (у курильщиков до 35 лет, у 80% курящих со школьной скамьи);
- Курение способствует возникновению атеросклероза, гипертонической болезни, кровоизлияния в мозг.



ГОРЯЩАЯ СИГАРЕТА - ЭТО ХИМИЧЕСКАЯ ФАБРИКА, ПРОДУЦИРУЮЩАЯ 4000 СОЕДИНЕНИЙ, В ИХ ЧИСЛЕ БОЛЕЕ 40 КАНЦЕРОГЕНОВ И 12 КОКАНЦЕРОГЕНОВ

В дыме одной сигареты содержится:

- 6 мг никотина,
- 1,6 мг аммиака,
- 25 мг угарного газа,
- 0,03 мг синильной кислоты,
- 0,5 мг пиридина, формальдегид,
- Радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут, смолы и деготь и др.



03. ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развивается кариес;
- Ухудшается аппетит, обоняние, вкус извращается;
- Возникают спазмы желудка, кишечника, кишечная непроходимость (парез) кишечника ведет к смерти;
- Развивается хронический гастрит, колит, язвенная болезнь желудка и 12- перстной кишки (в 10 раз чаще);
- Приводит к циррозу печени;
- Развивается рак полости рта, пищевода, поджелудочной железы.



04. ВЫДЕЛИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

- Развитие хронических болезней почек и мочевого пузыря, вплоть до рака мочевого пузыря (в моче образуется бензапирен – канцерогенное химическое соединение, вызывающее рак. Это вещество обнаруживается и у пассивных курильщиков);
- Рак почек (встречается у курильщиков в 5 раз чаще)



БЕЛОРУССКОЕ ОБЩЕСТВО КРАСНОГО КРЕСТА



**ВМЕСТЕ
К ЗДОРОВЬЮ!**



БРОСАЙ КУРИТЬ

МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ

~75%

ИНФАРКТ
ИНСУЛЬТ
ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

~40%

ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ



Swiss Red Cross 

узнай больше www.redcross.by

**В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ
ПОЛНОСТЬЮ ЗАПРЕЩАЕТСЯ КУРЕНИЕ
(ПОТРЕБЛЕНИЕ) ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЭЛЕКТРОННЫХ СИСТЕМ КУРЕНИЯ, СИСТЕМ ДЛЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ
ТАБАКА*:**



в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов, общежития



на детских площадках



на рабочих местах, организованных в помещениях



на территориях и в помещениях, занимаемых спортивно-оздоровительными и иными лагерями



в учреждениях образования (в помещениях и на территории)



в подземных переходах, на станциях метрополитена



на остановочных пунктах на маршрутах автомобильных перевозок пассажиров и перевозок пассажиров городским электрическим транспортом, посадочных площадках, используемых для посадки и высадки пассажиров



во всех видах транспорта общего пользования



в автомобилях, если в них присутствуют дети в возрасте до 14 лет



в иных местах, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ КУРЕНИЕ,
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СПЕЦИАЛЬНО
СОЗДАННЫХ МЕСТ*:**



в торговых объектах и объектах бытового обслуживания населения, торговых центрах и на рынках



в объектах общественного питания, на территории летних площадок (продолжений залов)



на пляжах



в организациях физической культуры и спорта (на территориях и в помещениях)



в производственных зданиях (помещениях)



в помещениях и на территориях, занимаемых государственными органами, организациями культуры и здравоохранения, санаторно-курортными и оздоровительными организациями, организациями, оказывающими услуги связи, социальные, банковские, страховые, гостиничные и иные услуги, а также организациями, индивидуальными предпринимателями, которым в соответствии с законодательством Республики Беларусь предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, за исключением учреждений образования, организаций, реализующими образовательные программы послевузовского образования



в помещениях, предназначенных для приема граждан, в том числе по вопросам осуществления административных процедур



в помещениях пассажирских терминалов автомобильного транспорта, портов и аэропортов



на морских судах, судах смешанного (река - море) плавания



в помещениях и на территориях железнодорожных станций, предназначенных для обслуживания пассажиров железнодорожного транспорта общего пользования



На всех объектах, где курение запрещено, юридическими лицами и индивидуальными предпринимателями, в собственности, хозяйственном ведении, оперативном управлении либо на ином законном основании которых находятся эти объекты, размещается знак о запрете курения.

* В соответствии с частью 11 Положения о государственной регистрации производства, оборота и потребления табачных изделий, табачных изделий, оборота и использования электронных систем курения, жидкостей для электронных систем курения, систем для курения табака, утвержденных Указом Президента Республики Беларусь от 17.12.2002 №13

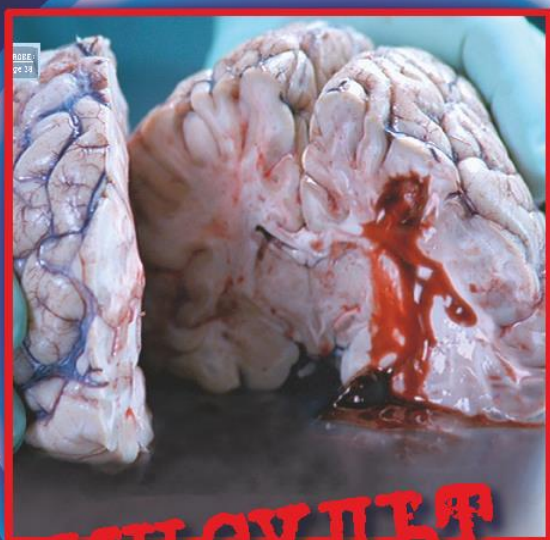
При этом юридические лица и индивидуальные предприниматели, в собственности, хозяйственном ведении, оперативном управлении либо на ином законном основании которых находятся объекты, где предусмотрено создание мест для курения, создают (выделяют) специальные места на территориях этих объектов или комнаты для курения, оборудованные в установленном порядке и обозначенные указателем

место для курения



КУРЕНИЕ В МЕСТАХ, ГДЕ ОНО В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫМИ АКТАМИ ЗАПРЕЩЕНО, ВЛЕЧЕТ НАЛОЖЕНИЕ ШТРАФА В РАЗМЕРЕ ДО ЧЕТЫРЕХ БАЗОВЫХ ВЕЛИЧИН.

КАЖДАЯ СИГАРЕТА УБИВАЕТ ТЕБЯ!



ИНСУЛЬТ

Курение приводит к образованию холестериновых бляшек и тромбов. Они затрудняют ток крови, отрываются от стенок артерий и полностью блокируют более узкие сосуды. Результат – инсульт, паралич, инфаркт миокарда.

Узнай больше об отказе от курения на www.minzdrav.gov.by и www.rcheph.by



ГУ «Республиканский научно-практический центр «Кардиология»
Министерства здравоохранения Республики Беларусь

ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»
Министерства здравоохранения Республики Беларусь

Бросай курить! **Сейчас**

Примеры последствий потребления ЭСДН в других странах

- ✓ ЭСДН получили распространение в США на пять-семь лет раньше, чем в Беларуси и последние данные позволяют сделать вывод о большей опасности ЭСДН, чем это предполагалось ранее.
- ✓ Так, по данным Центра по контролю и профилактике заболеваний США* по состоянию на ноябрь 2019 г. поступили сообщения о **2290** случаях повреждения легких, связанных с использованием ЭСДН, произошедших практически во всех штатах (15% таких пациентов моложе 18 лет). Все пациенты имеют историю потребления ЭСДН, при этом, часть из них потребляли только никотинсодержащие продукты.
- ✓ Подтверждено **47** случаев летального исхода по причине потребления ЭСДН в США, один летальный исход зафиксирован уже в одной из стран Европейского союза – Бельгии.
- ✓ Причина заболеваний связана именно с химическим воздействием в результате использования в жидкости для ЭСДН некоторых ингредиентов на масляной основе, которые не испарялись и попадали в легкие в виде жидкости, вызывая их поражение.
- ✓ Запрет на продажу и использование ЭСДН введен в более, чем **30** странах, в т. ч. в Бельгии, Венгрии, Дании, Норвегии, Нидерландах, Франции, Швеции, Австралии.



Будьте честны с самим собой и спросите себя: разве можно быть ученым, чтобы понять простую вещь – ежедневное вдыхание химических соединений, о которых вы даже не подозреваете, опасно и может нанести серьезный вред вашему здоровью?

Берегите себя!

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rchepb.by

**ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ**

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Все электронные системы курения (электронные сигареты), включающие электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), нагревают раствор (е-жидкость) для продуцирования аэрозоля.

Аэрозоль, как правило, включает гликоли, альдегиды, летучие органические вещества (ЛОВ), полициклический ароматический углеводород, табакспецифичные нитрозамины, металлы, частицы силиката и другие элементы. Дикарбонилы (глиоксаль, метилглиоксаль, диацетил) и гидроксикарбонилы (ацетол) также считаются важными соединениями в составе аэрозоля. Многие из этих веществ являются токсичными и известны как имеющие последствия для здоровья и вызывающие значительные патологические изменения.

**В СОСТАВ Е-ЖИДКОСТИ МОГУТ ВХОДИТЬ
СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:**

- ✓ **глицерин** (используется для образования пара), пропиленгликоль (придает текучесть и усиливает вкусовые свойства жидкости). Они способствуют развитию аллергических реакций, заложенности носа, воспалительным процессам в дыхательных путях и даже могут блокировать дыхание. Согласно данным научных исследований*, при нагревании жидкости для электронной сигареты, содержащей в своем составе глицерин и пропиленгликоль, образуются токсичные акролеин и формальдегид. Акролеин способен вызывать раздражение глаз и верхних дыхательных путей, а формальдегид оказывает негативное влияние на слизистые оболочки и нервную систему.
- ✓ **дистиллированная вода** (действует как растворитель).

Ряд металлов, в том числе **свинец, хром и никель**, а также **формальдегид** были обнаружены в аэрозоле некоторых ЭСДН/ЭСДПН в концентрациях, равных или превышающих концентрации традиционных сигарет.

ЭСДН/ЭСДПН не безвредны и их длительное использование повышает риск хронической обструктивной болезни легких, рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний.

Риски для здоровья окружающих от воздействия аэрозоля, выдыхаемого пользователями ЭСДН/ЭСДПН (вторичный аэрозоль)

Вторичный аэрозоль представляет собой новый источник загрязнения воздуха частицами, которые включают мелкие и мельчайшие частицы, а также 1,2-пропандиол, некоторые ЛОВ, некоторые тяжелые металлы и никотин.

Уровни содержания некоторых металлов, таких как никель и хром, а также никотина, ацетальдегида, формальдегида во вторичном аэрозоле выше, чем в окружающем воздухе.

Вторичный аэрозоль может быть вредным для окружающих, предрасположенных к некоторым респираторным заболеваниям. Повышенная по сравнению с фоновыми уровнями концентрация токсичных веществ из вторичного аэрозоля создает повышенный риск для здоровья всех окружающих.

- ✓ **никотин** (нейротоксический яд) – для ЭСДН.

Никотин – вызывающий привыкание компонент. Помимо зависимости, никотин способен оказывать неблагоприятное воздействие на развитие плода при беременности и может способствовать возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, сужению кровеносных сосудов, что приводит к кислородному голоданию головного мозга и других органов. Под воздействием никотина стенки сосудов истончаются и теряют эластичность, что является одной из причин развития заболеваний сердца и почек, атеросклероза сосудов, может действовать как «стимулятор опухолей» и участвует в биологии злокачественных опухолей, а также нейродегенеративных заболеваний.

- ✓ **ароматизаторы** (создание вкуса и аромата), красители (придание жидкости цвета). Нагреваемые и вдыхаемые ароматизаторы с запахом попкорна, корицы и вишни потенциально опасны. Большинство ароматизаторов, в особенности сладких, являются раздражителями, которые могут усиливать воспаление дыхательных путей; некоторые более цитотоксичны, чем неароматизированный аэрозоль. Они повышают подверженность клеток дыхательных путей вирусной инфекции после непосредственного контакта с е-жидкостью.

* Официальный сайт Центра по контролю и профилактике заболеваний США (https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/severe-lung-disease.html#key-facts)