



# ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

ПО ДАННЫМ  
НА 2009 ГОД  
В РОССИИ КУРЯТ:



**Рак лёгких, никотиновая зависимость, пассивное курение – наши знания о табаке довольно отрывочны. Если Вы не врач, то за рамки предупреждений на сигаретных пачках Ваши теоретические знания, скорее всего, не выходят.**

## ЧТО МЫ ЗНАЕМ О СИГАРЕТАХ И ВЫДЕЛЯЕМЫХ ИМИ ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВАХ?

Сигареты эволюционировали в течение многих десятилетий. Самокрутки, фабричные папиросы, сигареты с фильтром... Современные сигареты маскируют отравляющие вещества более мягким и менее видимым дымом, слабым запахом и красивой упаковкой. Они стали более привлекательными и лёгкими в употреблении.

Кроме табака в сигаретах присутствуют остаточные **пестициды и гербициды, удобрения, тяжёлые металлы, мышьяк, цианид и другие токсины, аммиачные соединения** и многие другие вещества, входящие в состав бумаги, клея, фильтра, декоративных красок и чернил.

При горении количество вредных веществ только увеличивается. Температура на горящем конце сигареты превышает 800°C – это миниатюрный мусоросжигательный завод, выбрасывающий в Ваши лёгкие невидимый **угарный газ, ацетальдегид, акролеин, формальдегиды** – всего не перечислить.

В дыме присутствуют радиоактивные вещества: **полоний-210, свинец, висмут**. Если бы человек, выкуривающий пачку сигарет в день, получил свою годовую дозу облучения за один раз, она оказалась бы для него смертельной.

Часто нам кажется, что пример родственников и знакомых убедительно показывает, что вред табака преувеличен. Наверняка Вы знаете какого-нибудь дедушку, который курил с 15 лет и дожил до 80, не испытывая особенных проблем со здоровьем.

Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Но факт остаётся фактом: табак несёт смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья.

В состав некоторых сигарет входят ароматические и вкусовые добавки: ментол, шоколад и сахар. Они побуждают курильщиков более глубоко и часто затягиваться, получая больше вредных веществ. Ментол может повреждать оболочки клеток, что позволяет токсинам сигарет проникать в них и вызывать рак.

Вред сигарет в той или иной степени осознает всё больше людей. Более же редкие виды табака из-за отсутствия доступной информации об их воздействии на здоровье представляются потребителям менее вредными и привлекают к себе всё больше внимания.

**Давайте попробуем разобраться, существуют ли табачные изделия, которые могут стать безвредной альтернативой сигаретам.**



Согласно данным, сигаретный дым содержит более **4 тыс.** различных соединений, в том числе более **40** канцерогенных веществ и по меньшей мере **12** веществ, способствующих развитию злокачественных опухолей.

## ДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАКА: СИГАРЫ, ТРУБОЧНЫЙ И КАЛЬЯННЫЙ ТАБАК



**Сигары** – это скрученный в трубочку табак, обернутый в табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставаться со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде сигар. Это заблуждение.

Доказано, что риск развития рака лёгких среди курильщиков сигар в 9 раз выше, чем у некурящих. Кроме того, курение сигар вызывает рак пищевода, гортани и ротовой полости.



**Трубка** и по своему имиджу, и по воздействию во многом схожа с сигарой. Благодаря тому, что в трубку помещается относительно большое количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет.

У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни лёгких, рака лёгких и ротовой полости, шеи, гортани, пищевода.

**Кальян** часто считают безобидным развлечением, несущим минимум вреда для здоровья, ведь количество токсичных веществ и канцерогенов снижается при прохождении дыма через воду, а сама кальянная смесь содержит меньше никотина и не сжигается. Но многие забывают о том, что сигарета выкуривается обычно за пять минут, а при этом вдыхается 300–500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объём вдыхаемого дыма достигает 10 л. Поэтому в кровь поступает значительное количество никотина, канцерогенов, других токсичных веществ и угарного газа, источником которого является тлеющий уголь.

Доказано, что курение кальяна приводит к развитию серьёзных лёгочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

## БЕЗДЫМНЫЕ ВИДЫ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ



**Жевательный табак** помимо никотина содержит канцерогены, такие как никель и полоний-210, нитрозамины и массу других веществ, вызывающих воспаление дёсен, кариес, заболевания ротовой полости и носоглотки, рак ротовой полости. Такой же спектр заболеваний вызывает сосательный табак.

**Бездымные виды табака имеют, пожалуй, только одно преимущество: от их употребления не страдают окружающие.**

А вот сам человек, выбравший жевательный, сосательный или нюхательный табак, подвергает себя не меньшей, а зачастую и большей опасности, чем курильщик.



**Употребление нюхательного табака** негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли табака в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.

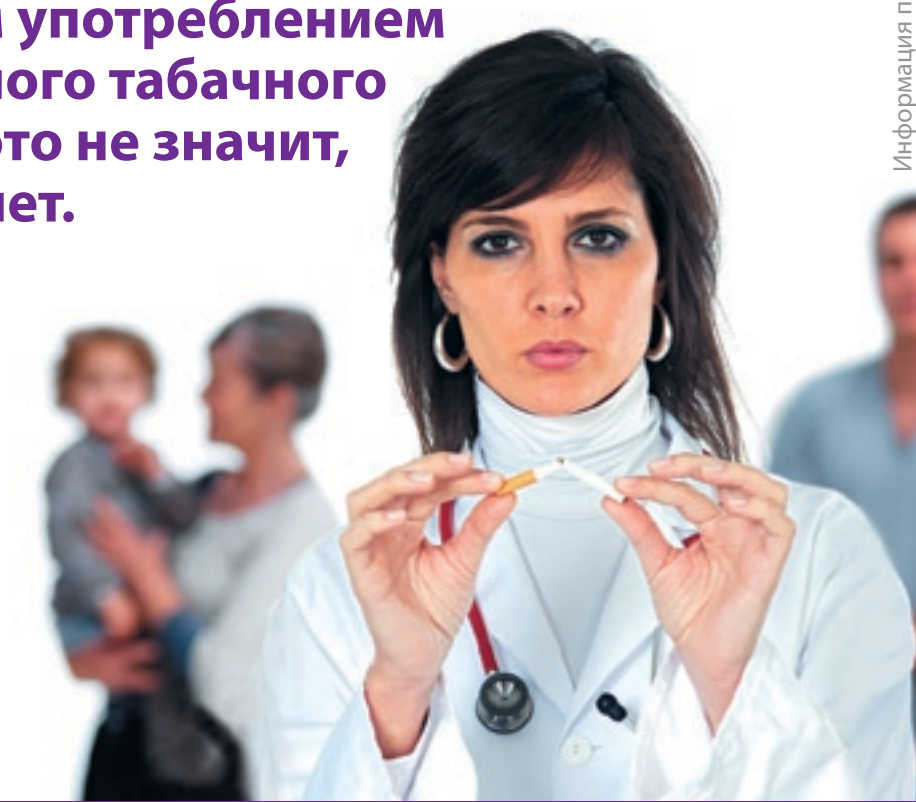
Курильщики и потребители других форм табака, слыша о его вреде, часто оправдывают себя тем, что современная экология оказывает на организм негативное воздействие столь сильное, что вред курения теряется на его фоне. Это неправда.

В табачном дыме содержатся азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и ещё более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.



Существуют и другие, более экзотические виды бездымного табака.

Вам стоит помнить о том, что если Вы никогда не слышали о вреде, наносимом употреблением того или иного табачного продукта, это не значит, что вреда нет.



УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!

