



# 8 фактов о курении: что нужно знать каждому?

Каждый год в третий четверг ноября во многих странах мира отмечается День отказа от курения. В 2020 году он приходится на



**19** ноября

Впервые No Smoking Day был установлен Американским онкологическим сообществом (American Cancer Society) в 1977 году, чтобы обратить внимание на проблемы, возникающие при курении.



# Что нужно знать о курении?

## Табак убивает

По данным ВОЗ, пристрастие к табаку ежегодно приводит к гибели более 8 миллионов человек. 7 миллионов из них курят сейчас или курили в прошлом. Более 1,2 миллионов страдают от воздействия вторичного табачного дыма. Табак убивает почти половину употребляющих его людей [1].

## Табак опасен в любом виде

Все формы употребления табака опасны для здоровья – как курение сигарет, так и другие варианты (сигары, сигариллы, самокруточный табак, кальянный табак). Безвредной дозы табака не существует [1]. Нельзя считать безопасными и альтернативные методы курения (электронные сигареты и вейпы), поскольку они содержат никотин [2]. Эксперимент, проведенный в 28 странах Европы под руководством Стентона Гланца, директора Центра исследований контроля табака, доказал: применение электронных испарителей на 67% снижает вероятность успеха в борьбе с курением [7].

## Все формы табака вызывают проблемы со здоровьем

Табачный дым содержит более 4 000 химических веществ, в том числе около 60 известных или предполагаемых канцерогенов. Курение является причиной развития рака легких в 90% случаев, хронического бронхита и эмфиземы – в 75% случаев, сердечно-сосудистой патологии – в 25% случаев [3].

## Пассивное курение – опасно

В результате горения табака образуется сложная смесь химических веществ, негативно влияющая на здоровье. По данным ВОЗ, вдыхание вторичного табачного дыма является одной из причин преждевременной смерти – около 600 000 случаев в год. Риск развития рака легких при пассивном курении повышается на 20-30%, сердечно-сосудистой патологии – на 23%. Наиболее опасно пассивное курение для детей. Вдыхание табачного дыма повышает риск развития у них пневмонии, бронхита, болезней сердца и нервной системы [3].

### **Мужчины курят чаще, чем женщины**

В мире курит почти миллиард мужчин и 250 миллионов женщин в возрасте от 15 лет и старше [3]. По прогнозам ВОЗ, в 2025 г. распространенность употребления табака достигнет 31% среди мужчин и 16% среди женщин [4].

### **В разных странах – различная статистика**

Женщины чаще курят в развитых странах – 22% против 9% в развивающихся. Мужчины, напротив, чаще курят в развивающихся странах – 50% против 35%. По прогнозам ВОЗ, распространенность курения среди мужчин со временем будет снижаться, тогда как среди женщин – расти [3].

### **Курение табака опасно для женщин**

Если женщина курит во время беременности, повышается риск развития осложнений – в том числе самопроизвольного выкидыша, преждевременных родов, мертворождения. Эффект усугубляется, если ребенок подвергается воздействию вторичного табачного дыма после рождения. У детей курящих родителей чаще наблюдается задержка физического развития, инфекции дыхательных путей и бронхиальная астма [3, 4].

### **Потребление табака – глобальная проблема**

По оценкам ВОЗ, около 1 000 сигарет ежегодно приходится на каждого человека в мире [3].

## По данным ВОЗ



### Только 26 % курильщиков знают

о негативном влиянии табака и только 22% населения планеты могут защитить себя от воздействия вторичного табачного дыма [1]. Поэтому особое внимание уделяется методам лечения табачной зависимости – как одному из эффективных способов уменьшить влияние никотина на организм самого курильщика и окружающих его людей.

Для желающих бросить курить доступны поведенческие методики и лекарственные препараты нового поколения, не содержащие никотин. Высокую эффективность в клинических исследованиях показал

### варениклин (Чампикс®)

Препарат обладает двойным «умным» эффектом: снижает тягу к никотину, уменьшает удовольствие от курения и облегчает проявления синдрома отмены [5]. 9 из 10 пациентов отказываются от употребления табака после полного курса терапии, который составляет 3 месяца и 3 упаковки [6].

**Больше полезной информации о борьбе с курением  
можно получить на информационном ресурсе**

[Vnezavisimosti.ru](http://Vnezavisimosti.ru)

созданном при поддержке компании Pfizer. На сайте представлены материалы по тематике отказа от курения для пациентов и специалистов здравоохранения.