**Информация для населения о вреде потребления табачных изделий**

****

**Причина курения - это никотиновая зависимость**. Никотин имеет расслабляющий и успокаивающий эффект, создает ощущение легкой эйфории. Когда человек начинает курить, в его организме перестает вырабатываться естественный никотин, и поэтому возникает потребность получать его извне. В этом отношении курение сродни наркомании. Но в связи с тем, что курение слишком широко распространено, оно воспринимается большинством совершенно нормально. Несмотря на то, что всем давно известно, что "курение вредит нашему здоровью", в настоящее время курит почти половина взрослого населения нашей планеты. Состав табачного дыма. Табачный дым представляет собой концентрированный аэрозоль: смесь газов и твердых частиц. В его состав входит более чем 4000 различных химических веществ, в том числе 60 канцерогенов. Газовая фаза включает в себя: угарный газ, цианистый водород, аммиак, формальдегид, диметилнитрозамин и многое другое. Твердая - никотин, смолу, бензапирен. Несмотря на то, что люди курят в основном ради воздействия никотина, наибольший вред здоровью человека приносит не никотин, а смола. Попадая в легкие человека, смола оседает на стенках дыхательных путей, в том числе на легочных мешочках - альвеолах. Смола препятствует процессу дыхания и естественного очищения легких. В то же время, она является канцерогеном, то есть способствует развитию рака. Смола может вызвать заболевания легких и снижать иммунитет человека. Угарный газ СО присутствует в сигаретном дыме в высоких концентрациях. Он соединяется с гемоглобином крови в 200 раз легче кислорода. Таким образом, часть эритроцитов крови блокируется и не может переносить кислород. Поэтому у курильщиков может наступить частичное кислородное голодание всех тканей организма. Это наиболее опасно для мозга и сердечной мышцы. Недостаток кислорода в клетках заставляет сердце работать интенсивнее, что рано или поздно может привести к инфаркту. Угарный газ также повреждает стенки артерий и способствует сужению коронарных сосудов, что может привести к сердечным приступам. Цианистый водород повреждает реснички бронхиального дерева, которые очищают воздух, который мы вдыхаем. В этом случае легкие загрязняются еще больше. Формальдегид, аммиак, акролеин и оксид азота так же плохо влияют на реснички. Курение вредит самому курящему. Прежде всего, огромный вред причиняется дыхательной и сердечно-сосудистой системе. Табачный дым засоряет легкие и раздражает дыхательные пути. Появляется кашель и воспаление. Повреждаются реснички эпителия бронхов. Повышается восприимчивость к простудным заболеваниям, аллергии и астме, эти болезни протекают тяжелее и дольше, чем у некурящих людей. К тому же существует риск возникновения рака легких. Не меньше страдают сердце и кровеносная система. Под воздействием никотина во время курения резко повышается давление, сужаются периферические сосуды. Монооксид углерода СО, связываясь с гемоглобином, затрудняет перенос кислорода к тканям сердечной мышцы. Кроме того, курение увеличивает концентрацию холестерина в крови, что приводит к возрастанию риска атеросклероза, ишемической и коронарной болезни сердца, инфаркта. Курящий подвергает опасности не только собственное здоровье, но и здоровье окружающих его людей. Пассивное курение - вдыхание воздуха, загрязненного табачным дымом - так же чрезвычайно вредно. Поскольку пассивный курильщик вдыхает те же вещества, что и активный, но в меньших концентрациях. Тем более что фильтр сигареты задерживает часть смолы и нитрозаминов, и в боковом потоке их содержится гораздо больше, чем попадает в организм курильщика. Нитрозаминов, например, в боковом потоке в 50-100 раз больше, чем в основном, а эти вещества являются сильными канцерогенами, поражающими печень и легкие. Особенно вредно пассивное курение для астматиков, так как табачный дым раздражает дыхательные пути и может вызвать приступы удушья. Кроме того, у некоторых людей может возникнуть аллергия на сигаретный дым. Чтобы избежать вредных последствий курения, необходимо избавиться от этой вредной привычки, если Вы активный курильщик. Если же вы вынуждены страдать оттого, что курят другие, необходимо всячески ограничить себя от контакта с дымом: стараться находиться подальше от курящего человека, чаще проветривать помещение, если в нем кто-то курит, очищать воздух с помощью специальных приборов.

**Состав табачного дыма**. Табачный дым представляет собой концентрированный аэрозоль: смесь газов и твердых частиц. В его состав входит более чем 4000 различных химических веществ, в том числе 60 канцерогенов. Газовая фаза включает в себя: угарный газ, цианистый водород, аммиак, формальдегид, диметилнитрозамин и многое другое. Твердая - никотин, смолу, бензапирен. Несмотря на то, что люди курят в основном ради воздействия никотина, наибольший вред здоровью человека приносит не никотин, а смола. Попадая в легкие человека, смола оседает на стенках дыхательных путей, в том числе на легочных мешочках - альвеолах. Смола препятствует процессу дыхания и естественного очищения легких. В то же время, она является канцерогеном, то есть способствует развитию рака. Смола может вызвать заболевания легких и снижать иммунитет человека. Угарный газ СО присутствует в сигаретном дыме в высоких концентрациях. Он соединяется с гемоглобином крови в 200 раз легче кислорода. Таким образом, часть эритроцитов крови блокируется и не может переносить кислород. Поэтому у курильщиков может наступить частичное кислородное голодание всех тканей организма. Это наиболее опасно для мозга и сердечной мышцы. Недостаток кислорода в клетках заставляет сердце работать интенсивнее, что рано или поздно может привести к инфаркту. Угарный газ также повреждает стенки артерий и способствует сужению коронарных сосудов, что может привести к сердечным приступам. Цианистый водород повреждает реснички бронхиального дерева, которые очищают воздух, который мы вдыхаем. В этом случае легкие загрязняются еще больше. Формальдегид, аммиак, акролеин и оксид азота так же плохо влияют на реснички. Курение вредит самому курящему. Прежде всего, огромный вред причиняется дыхательной и сердечно-сосудистой системе.

Табачный дым засоряет легкие и раздражает дыхательные пути. Появляется кашель и воспаление. Повреждаются реснички эпителия бронхов. Повышается восприимчивость к простудным заболеваниям, аллергии и астме, эти болезни протекают тяжелее и дольше, чем у некурящих людей. К тому же существует риск возникновения рака легких. Не меньше страдают сердце и кровеносная система. Под воздействием никотина во время курения резко повышается давление, сужаются периферические сосуды. Монооксид углерода СО, связываясь с гемоглобином, затрудняет перенос кислорода к тканям сердечной мышцы. Кроме того, курение увеличивает концентрацию холестерина в крови, что приводит к возрастанию риска атеросклероза, ишемической и коронарной болезни сердца, инфаркта. Курящий подвергает опасности не только собственное здоровье, но и здоровье окружающих его людей. Пассивное курение - вдыхание воздуха, загрязненного табачным дымом - так же чрезвычайно вредно. Поскольку пассивный курильщик вдыхает те же вещества, что и активный, но в меньших концентрациях. Тем более что фильтр сигареты задерживает часть смолы и нитрозаминов, и в боковом потоке их содержится гораздо больше, чем попадает в организм курильщика. Нитрозаминов, например, в боковом потоке в 50-100 раз больше, чем в основном, а эти вещества являются сильными канцерогенами, поражающими печень и легкие.

23 февраля 2013 года был принят Федеральный закон № 15 — ФЗ « Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», который вступил в силу с 1 июня 2013 года .

Проводимое средствами массовой информации просвещение граждан относительно рисков и опасностей для здоровья, связанных с потреблением табака, может повлиять на решение человека начать или продолжать курить или прекратить потребление табака.

Повышение осведомленности граждан о рисках для здоровья, связанных с потреблением табака, мотивирует их отказаться от этого.

**Основными мерами по информированию населения о вреде потребления табака являются**:

- повышение осознания риска развития тяжелых хронических заболеваний, а также развития табачной зависимости у человека в результате потребления табака, включая пассивное курение;

- разъяснение особенностей влияния табака на развитие детского организма, физиологически обусловленных причин необходимости организации повышенной защиты детей, подростков и беременных женщин от потребления табака;

- разрушение имиджа табака как современного и модного атрибута жизни, признание потребление табака неприемлемым для общества;

- создание положительного примера некурящей семьи, а также разъяснение влияния потребления табака родителями на приобщение детей и подростков к потреблению табака;

- разработка и установление механизма координации информационных и обучающих программ и кампаний по формированию здорового образа жизни среди различных категорий населения, особенно детей, подростков и беременных женщин;

- подготовка работников здравоохранения, образования, социальной сферы, средств массовой информации для осуществления разъяснительной работы о пагубном воздействии табака на здоровье;

- повышение ответственности работодателей за курение работников на рабочих местах;

- разъяснение населению методов, используемых табачными компаниями для привлечения различных групп населения к потреблению табака и поддержанию их приверженности данной привычке;

- укрепление инфраструктуры и потенциала организаций, отвечающих за санитарное просвещение, совершенствование методов их работы и программ обучения;

- разработка и реализация специальных медиапроектов, направленных на различные группы населения (дети, беременные женщины, работники сферы образования, здравоохранения и культуры), с использованием средств коммуникации (почта, пресса, телевидение, радио, транзитная антиреклама, сеть Интернет, открытая консультативная телефонная линия);

- разработка и размещение социальной рекламы, подготовка и издание научно-популярной литературы, направленной на антитабачную пропаганду, распространение их через средства массовой информации, медицинские, образовательные и торговые организации, библиотеки;

- разработка и внедрение механизмов экспертизы информационных проектов, воспитательных, образовательных и игровых программ антитабачной направленности;

- привлечение институтов гражданского общества к информированию о вредном воздействии табака и развитию мотивации к отказу от потребления табака среди взрослого населения.

**Защита от воздействия табачного дыма**

Пассивное курение табака служит причиной болезней сердца, рака легких и других тяжелых заболеваний.

Наиболее часто воздействию табачного дыма граждане Российской Федерации подвергаются в образовательных учреждениях, на рабочих местах, в ресторанах, барах, кафе, развлекательных клубах, терминалах аэропортов, вокзалах, торговых центрах и гостиницах, а также в пригородном общественном транспорте и транспорте дальнего следования.

Организация зон, свободных от табачного дыма, гарантирует обеспечение прав граждан на благоприятную окружающую среду и мотивирует потребляющих табак людей отказаться от его потребления.

Основными мерами по защите от воздействия табачного дыма являются:

- введение полного запрета на курение табака:

- на территории и в помещениях образовательных учреждений;

- во всех видах городского и пригородного транспорта, включая городской и пригородный водный транспорт, а также воздушный транспорт, в помещениях инфраструктуры железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэровокзалов и других вокзалов, мест и пунктов ожидания транспорта;

- на территории и в помещениях организаций здравоохранения;

- на территории и в помещениях организаций культуры, физкультурно-спортивных организаций и на спортивных объектах;

- в местах массового отдыха и большого скопления людей, при проведении спортивно-зрелищных мероприятий;

- в помещениях организаций общественного питания, в организациях, осуществляющих деятельность по оказанию услуг населению, в том числе развлекательных;

- в помещениях, занимаемых органами государственной власти, органами местного самоуправления;

- на рабочих местах и в зонах, организованных в закрытых помещениях;

- введение на переходный период требований и нормативов для организации мест (изолированных помещений) для курения табака в ресторанах, барах, кафе, развлекательных клубах, торговых центрах, гостиницах и транспорте дальнего следования, оснащения их эффективными вентиляционными системами;

- проведение информационных и обучающих кампаний о вредном воздействии курения табака и табачного дыма на организм человека;

- совершенствование гигиенического нормирования веществ, поступающих в атмосферный воздух и воздух закрытых помещений с табачным дымом;

- осуществление надлежащего контроля (надзора) за соблюдением требований, предусмотренных законодательством Российской Федерации в области ограничения потребления табака.

**Меры по снижению количества вредных веществ в табачных изделиях и информированию потребителей табака**

В настоящее время в составе табачного дыма идентифицировано более 4 тысяч канцерогенных, токсических веществ и веществ, вызывающих зависимость. Кроме того, в Российской Федерации растет потребление кальяна, сигар и трубок, состав табака которых не регулируется.

Основными мерами по снижению количества вредных веществ в табачных изделиях и информированию потребителей табака являются:

- разработка и утверждение нормативов содержания токсических составляющих в табачных изделиях и методов их контроля;

- установление принципов и методов проведения испытаний табачных изделий, измерения их состава и выделяемых ими веществ в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения;

- установление перечня веществ, в отношении которых должна предоставляться информация о результатах испытаний при анализе состава табачных изделий;

- осуществление лабораторного контроля и мониторинга ингредиентов и веществ, выделяемых табачными изделиями в процессе их потребления;

- предоставление производителями и импортерами табачных изделий в Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации отчетов о составе табачных изделий, объеме и составе веществ, выделяемых табачными изделиями в процессе их потребления, содержании используемого сырья, остаточных пестицидов, загрязнителей, вкусовых добавок и других веществ, используемых при переработке табака;

- введение полного запрета на классификацию табачных изделий по уровню содержания токсических веществ, воздействия на здоровье или риска для здоровья и использование ложной информации и информации, вводящей в заблуждение потребителей, включая использование описаний, торговых марок, иных знаков, которые прямо или косвенно создают ложное впечатление о том, что определенное табачное изделие является менее вредным, чем другие табачные изделия, вызывают ассоциацию табачного изделия с пищевым продуктом или лекарственным средством, включая лекарственные травы, в том числе того, что табачное изделие имеет вкус пищевого продукта или лекарственного средства, включая лекарственные травы, путем использования таких слов и словосочетаний, как, например, "вишня", "клубника", "яблоко", "шоколад", "мята", слов, однокоренных таким словам, аналогов таких слов на иностранных языках, транслитерируемых с иностранных языков на русский язык аналогов таких слов, а также употребление слов и словосочетаний "с низким содержанием смол", "легкие", "ультра-легкие", "мягкие" или других аналогичных вводящих в заблуждение слов и словосочетаний;

- увеличение эффективности обязательных предупреждений на пачках и упаковках о вреде для здоровья потребления табака, в том числе путем размещения графических и фотографических изображений;

- снижение уровня концентрации измеряемых в стандартизованных условиях токсических составляющих табачного дыма, а также веществ, выделяемых некурительными табачными изделиями;

- запрещение продажи табачных изделий, состав которых не соответствует нормативным требованиям.