

Не позволяй манипулировать своим выбором!

Всемирный день без табака отмечается ежегодно **31 мая** по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) с целью привлечения внимания к табачной эпидемии и ее смертельным последствиям. В 2025 году Всемирный день без табака посвящен противодействию приемам производителей табачных и никотинсодержащих изделий, направленным на то, чтобы сделать свою опасную для здоровья продукцию максимально привлекательной. Девиз Всемирного Дня без табака в 2025 году: **«Разоблачим привлекательность табачных изделий - уловки манипуляторов!»**.

Наш мир достиг немалых успехов в противодействии табачной эпидемии: повышение уровня знаний населения и пробуждение ответственного отношения к своему здоровью привели к тому, что распространённость курения начала снижаться, особенно в развитых странах, где уровень информирования и просвещения на много выше.

Помимо проводимой разъяснительной работы, начиная с самого раннего возраста, и повышения уровня образования среди населения, большое значение имеют ограничительные мероприятия, направленные на защиту некурящих от рисков для здоровья, связанных с вдыханием табачного дыма.

Но, табачная индустрия, не желая терять прибыли, стремится адаптироваться к меняющимся, не в её пользу, условиям; изобретает новые способы привлечения и удержания потребителей. Одной из таких «уловок» было появление в 2003 году электронных сигарет, как «безопасной альтернативы» обычным, однако, в настоящее время, этот миф развенчан - доказан серьёзный вред даже безникотиновых моделей!

Согласно Федерального закона от 23.02.2013 №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции»: на электронные сигареты, вейпы и кальяны распространяются все те же правила и запреты: их нельзя использовать в общественных местах, продавать в интернете, свободно выкладывать на витринах, рекламировать и спонсировать, каким бы то не было способом... Кроме того, с 1 марта 2025 года бестабачные смеси для кальянов официально признаны видом никотинсодержащей продукции, и на них распространяются те же ограничения.

К манипулирующим уловкам табачных кампаний также относится:

- **обманчивый дизайн никотинсодержащей продукции:** некоторые изделия своим дизайном, вкусом, ароматом имитируют сладости (сладкая вата, жевательная резинка, конфеты, мороженное), образы мультфильмов, что, естественным образом привлекает юных потребителей; ведь, известно, что чем раньше происходит приобщение к табачным изделиям, тем более быстрая и устойчивая зависимость от них формируется.
- **целевой маркетинг:** привлекательная упаковка (например, утончённый элегантный дизайн - нацеленный на девушек и женщин), разнообразная цветовая гамма, проведение кампаний в цифровых медиа для гламуризации табачных изделий, создание ассоциаций с привлекательным модным и стильным образом...;
- **улучшение эксплуатационных свойств табачных изделий в ущерб здоровью:** охлаждающие добавки и присадки, позволяющие сделать процесс употребления более приятным (например, глицерин - не позволяющие табаку пересыхать – пересушивает дыхательные пути; селитра – удлиняющая время горения сигареты – вызывает разрушение гемоглобина; аммиак и мочевины – улучшающие дымление и сгорание табака - токсичны для мозга; ускоряют поглощение никотина и формирование привыкания...);
- **маскировка неприятного (резкого, раздражающего) вкуса и запаха табачных изделий:** использование синтетических ароматизаторов и вкусовых добавок – неотъемлемая часть производства табачных изделий – самая опасная уловка.

Сигарета (обычная и электронная), помимо собственно табака / никотина, содержит ещё около 600 химических ингредиентов, зачастую ещё более вредных, ускоряющих привыкание к никотину и вызывающих своё собственное привыкание (зависимость).

Конечно, существует Технический регламент на табачную продукцию, санитарно-эпидемиологические и гигиенические требования, но в них указан лишь Перечень веществ, которые не допускается использовать в качестве ингредиентов при производстве... Все остальное, чего в этом списке не указано, добавлять можно... Перечислим лишь некоторые разрешённые содержащиеся вещества:

- Мышьяк. Острое отравление проявляется рвотой, болями в животе, диареей, угнетением нервной системы (сходство с симптомами холеры); при хроническом воздействии – накапливается в легких, печени, коже и тонком кишечнике.
- Бензол. Первым признаком отравления нередко бывает эйфория; в больших дозах вызывает тошноту и головокружение, в тяжёлых случаях может повлечь смерть. При острых интоксикациях накапливается в крови, мозге, печени и надпочечниках; при хроническом воздействии – в основном, в жировой ткани и костном мозге.
- Кадмий – как и бензол является канцерогеном. Оксид кадмия при вдыхании может быть смертельно опасным.
- Неорганические цианиды - все очень ядовиты (в частности, хлорциан использовался как боевое отравляющее вещество).
- Нафталин – при длительном воздействии вызывает разрушение клеток крови (эритроцитов). Хроническое воздействие приводит к нарушению работы печени и поджелудочной железы, вызывает развитие атрофического ринита и фарингита.
- Свинец - накапливается с образованием стойких депо, главным образом, в костной ткани. Установленного минимума безопасного поступления свинца в организм, без вредных последствий для здоровья - не существует...

Согласно Техрегламенту: *«Наличие ингредиентов, доля которых не превышает 0,1 процента для сигарет, папирос и табака курительного тонкорезаного и 0,5 процента для иных видов табачных изделий, обозначается в списке словом "ароматизаторы"»*, т.е. яды, которых не более 0,1 (0,5) процента можно, вообще, не указывать в составе ингредиентов. На первый взгляд, "0,1 процент", кажется незначительным, но учитывая, что в сигарету добавляют, в среднем, 400 таких ядов, то по 0,1%, в сумме получится 40%!

Образующийся при курении таких (современных) сигаретный дым содержит уже более чем 700 химических соединений, из которых, по меньшей мере 250 опасны для здоровья, и, по меньшей мере 69 - могут вызвать рак.

Массовое производство табачной продукции движется по пути сокращения расходов, а это значит, что в табачной продукции с каждым годом становится всё больше дешёвой химии и посторонних примесей (прибыль ставится выше заботы о здоровье).

Свойства, которые отличают одни сигареты от других, обеспечивает так называемый «соус» - искусственная пропитка из вкусовых добавок и ароматизаторов; у каждого производителя имеется свой «секретный соус» - приманка для потребителя.

Синтетические ароматизаторы и улучшители вкуса сами по себе вызывают зависимость, аналогичную никотиновой. Поэтому «никотинзаместительная терапия», используемая при отвыкании от курения, зачастую, оказывается не эффективной (ведь она замещает только потребность в никотине, но не в другой, ставшей привычной, химии...).

В данной ситуации, учитывая всё вышеизложенное, не стоит отчаиваться, ведь, как известно: понимание проблемы – главное в её решении; а осознание проблемы – первый шаг на пути к решению!

Каменск-Уральский отдел Роспотребнадзора