**Электронные сигареты**

**(информационный лист)**

Электронные системы доставки никотина (ЭСДН) и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДПН), известные как «электронные сигареты», представляют собой изделия, в которых в процессе нагревания жидкости происходит формирование аэрозоля, вдыхаемого пользователем. Аэрозоль может содержать или не содержать никотин. Основными по объему ингредиентами наполнителей электронных сигарет являются пропиленгликоль с добавлением глицерина или без него и ароматизаторы. Электронные сигареты не содержат табака, но являются вредными для здоровья и опасными изделиями. При этом, долгосрочные эффекты их использования для самого потребителя и окружающих пока до конца не изучены.

Особенно опасны электронные сигареты для детей и подростков. Никотин вызывает очень сильную зависимость, причем особенно уязвимой к никотину является не до конца сложившаяся центральная нервная система, процесс формирования которой продолжается приблизительно до 25-летнего возраста.

Использование ЭСДН повышает риск сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Кроме того, они представляют большую опасность для беременных ввиду возможного негативного влияния на развитие плода. Объемы рекламы, маркетинга и продвижения ЭСДН стремительно растут за счет использования таких каналов, как Интернет и социальные сети. В подавляющем большинстве случаев реклама этих продуктов вызывает озабоченность в связи с вводящими в заблуждение заявлениями об отсутствии вреда для здоровья, ложными заявлениями об эффективности этой продукции как средства, способствующего отказу от курения, и выбором молодежи в качестве целевой аудитории (особенно посредством использования ароматических добавок).

ЭСДН/ЭСДПН не должны рекламироваться в качестве средства, способствующего отказу от курения, пока не будут получены соответствующие доказательства, и пока медицинское сообщество не придет к консенсусу относительно эффективности этих изделий. ВОЗ рекомендует странам, которые не ввели запрета на торговлю ЭСДН/ЭСДПН на своей территории, применять к ним меры регулирования в соответствии с четырьмя ключевыми принципами:

* предупреждение использования ЭСДН/ЭСДПН некурящими, несовершеннолетними и представителями уязвимых групп населения;
* сведение к минимуму риска для здоровья пользователей ЭСДН/ЭСДПН и защита окружающих от воздействия выделяемых в процессе их использования веществ;
* предупреждение недоказанных заявлений о безвредном характере ЭСДН/ЭСДПН для здоровья;
* защита антитабачной политики от влияния любых коммерческих и других корыстных интересов, связанных с торговлей ЭСДН/ЭСДПН, включая интересы табачной промышленности.

# Веские причины бросить курить

Табак ежегодно уносит жизни более 8 миллионов человек. После публикации в этом году данных о том, что курильщики подвержены более высокому риску тяжелого течения COVID-19 по сравнению с некурящими, миллионы людей захотели бросить курить.

Отказ от курения может стать непростой задачей, особенно в связи с дополнительным социальным и экономическим стрессом, возникшим в результате пандемии, но есть много причин, чтобы это сделать.

Преимущества отказа от табака ощущаются практически сразу. Уже через 20 минут после прекращения курения снижается частота сердечных сокращений. В течение 12 часов уровень монооксида углерода в крови снижается до нормы. В течение 2–12 недель улучшается кровообращение и нормализуется функция легких.

В течение 1–9 месяцев уменьшаются кашель и одышка. В течение 5–15 лет снижается риск инсульта до уровня риска у некурящего человека. В течение 10 лет примерно вдвое снижается риск смерти от рака легких по сравнению с риском у курящих людей. В течение 15 лет снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний до уровня риска у некурящего человека. Если этого недостаточно, вот еще несколько причин!

## Табак негативно влияет на вашу внешность

* Все пропитывается неприятным запахом: ваша кожа, одежда, пальцы и дыхание, весь ваш дом.
* Табак вызывает пожелтение зубов и образование зубного налета.
* Курение табака и употребление бездымных табачных изделий вызывают неприятный запах изо рта.
* Табак способствует появлению морщин, в связи с чем вы выглядите старше своего возраста. Курение приводит к преждевременному старению кожи, способствуя распаду белков, придающих коже эластичность, нарушая кровообращение и снижая уровень витамина А.
* Такие морщины наиболее заметны вокруг губ и глаз. Табак также делает кожу огрубевшей и сухой.
* Курение табака увеличивает риск развития псориаза, неинфекционного воспалительного состояния кожи, при котором по всему телу появляются зудящие красные пятна.

## Курение может навредить не только вашему здоровью, но и здоровью ваших друзей и членов семьи

* Ежегодно более 1 миллиона человек умирают из-за пассивного курения.
* У некурящих людей, подвергающихся воздействию табака при пассивном курении, более высокий риск развития рака легких.
* Сигареты остаются одной из распространенных причин случайных пожаров и связанных с ними смертей.
* Электронные сигареты также подвергают окружающих людей воздействию никотина и других вредных химических веществ.
* Воздействие табачного дыма при пассивном курении может увеличить риск прогрессирования туберкулеза с переходом в активную форму заболевания.
* Люди с диабетом 2 типа более подвержены воздействию табачного дыма при пассивном курении.

## Курение или использование электронных сигарет среди детей ставит под угрозу их здоровье и безопасность

* У детей курильщиков часто снижена функция легких, последствием чего являются хронические респираторные заболевания во взрослом возрасте.
* Серьезный риск для здоровья детей представляет воздействие жидкости для электронных сигарет. Существует опасность протекания устройств и проглатывания жидкости детьми.
* Известны случаи травм, включая ожоги, вызванные возгоранием и взрывом электронных сигарет.
* У детей школьного возраста, подвергающихся вредному воздействию табачного дыма при пассивном курении, также более высокий риск развития астмы вследствие воспаления дыхательных путей.
* У детей в возрасте до 2 лет, которые подвергаются воздействию табачного дыма при пассивном курении в домашних условиях, может развиться воспаление среднего уха, следствием которого могут стать потеря слуха и глухота.
* Отказ от курения снижает риск многих заболеваний, связанных с пассивным курением, у детей, таких как респираторные заболевания (например, астма) и отиты.

## Употребление табака имеет негативные социальные последствия

* Вы хотите быть хорошим примером для своих детей, друзей и близких.
* Употребление табака может отрицательно сказаться на социальном взаимодействии и отношениях.
* Отказ от курения означает отсутствие ограничений — вы можете свободно находиться в обществе, не имея необходимости отходить в сторону или выходить на улицу, чтобы покурить.
* Отказ от курения может повысить производительность вашего труда — вам не придется отрываться от дел, чтобы покурить.

## Курение сопровождается финансовыми затратами — вы могли бы потратить деньги на более важные вещи

* Одно исследование показало, что расходы курильщиков составляют в среднем 1,4 миллиона долларов США, которые включают расходы на покупку сигарет, расходы на медицинское обслуживание и медикаменты и более низкую заработную плату, связанную с курением и воздействием табачного дыма при пассивном курении.
* Употребление табака влияет на здоровье и производительность труда работников, увеличивая вероятность пропуска ими работы.
* Употребление табака способствует бедности, поскольку домохозяйствам приходится тратить финансовые средства на табачные изделия вместо удовлетворения основных потребностей, таких как еда и жилье.
* Употребление табака создает дополнительную нагрузку на мировую экономику в размере около 1,4 триллиона долларов США в виде расходов на медицинское обслуживание для лечения болезней, вызванных табаком, и потерь трудовых ресурсов в результате болезней и смерти, связанных с употреблением табака.

## Все виды табачных изделий смертельно опасны

* Ежегодно из-за употребления табака умирает более 8 миллионов человек.
* Табак убивает половину своих потребителей. Употребление любого вида табачных изделий ухудшает ваше здоровье и вызывает тяжелые заболевания.
* Курение кальяна так же вредно, как и другие способы употребления табака.
* Жевательный табак может вызвать рак ротовой полости, выпадение зубов, потемнение эмали зубов, появление белых пятен на деснах и пародонтит.
* При использовании бездымных табачных изделий никотин, содержащийся в них, усваивается быстрее, чем при курении сигарет, что вызывает более быстрое привыкание к нему.

## Электронные сигареты вредны для здоровья и небезопасны

* У детей и подростков, которые используют электронные сигареты, как минимум в два раза выше вероятность курения в зрелом возрасте.
* Использование электронных сигарет увеличивает риск сердечно-сосудистых и легочных заболеваний.
* Никотин в электронных сигаретах вызывает сильную зависимость и может нанести вред развивающемуся мозгу детей.

## Табак вызывает более 20 видов рака

* Курение табака и употребление бездымных табачных изделий вызывают рак полости рта, губ, горла (глотки и гортани) и пищевода.
* Хирургическое удаление пораженной раком гортани может привести к необходимости трахеостомии — созданию отверстия в шее и трахее, которое позволяет пациенту дышать.
* Курящие люди подвергаются значительно более высокому риску развития острого миелоидного лейкоза, рака околоносовых пазух, колоректального рака, рака почек, печени, поджелудочной железы, желудка, яичников и нижних мочевыводящих путей (включая мочевой пузырь, мочеточник и почечную лоханку).
* Некоторые исследования также продемонстрировали связь между курением табака и повышенным риском рака груди, особенно среди тех, кто курит много, и женщин, которые начинают курить до наступления первой беременности.
* Известно также, что курение увеличивает риск рака шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.