

- **Снафф** — табачный продукт, объединяющий под одним названием две разные формы табачных изделий. Американский снафф предназначен для сосания, похож на снюс, а отличается только способом обработки и вкусовыми добавками, вызывая такой же спектр заболеваний. Европейский снафф — это нюхательный табак, т.е. измельченный термически обработанный табачный лист. Его действие основано на всасывании никотина чувствительной слизистой носа. Принятие двух-трех «дорожек» снаффа равносильно выкуриванию пачки крепких сигарет, но любители нюхательного табака обычно двумя-тремя приемами не ограничиваются. Употребление нюхательного табака негативно воздействует на слизистую оболочку, иммунитет и нервную систему. Попадание табачной пыли в дыхательные пути способствует возникновению и развитию раковых опухолей.
- 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. Информация о редких видах бездымных табаков малоизвестна, а их популярность, в том числе и по этой причине, набирает обороты во всем мире, в том числе и в России. Однако люди, которые употребляют бездымный табак, хотя и реже подвержены раковым заболеваниям, чем курильщики, но продолжают находиться в зависимости от никотина и подвергают себя гораздо большей опасности, чем люди, которые не употребляют табачных изделий вовсе.
- 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 угарный газ, азот, водород, аргон, метан, цианистый водород и еще более 4000 компонентов, многие из которых являются фармакологически активными, токсичными, мутагенными и канцерогенными.



Помните, что отказаться от табака не поздно никогда.

Если Вы курите, то прекратите это делать сегодня же:

- Через год риск появления у Вас коронарной болезни снизится вполовину.
- Через 5 лет начнет снижаться вероятность смерти от рака легких, а через 15-20 лет она станет не выше, чем у тех, кто никогда не курил.
- Уже на следующий день нормализуется содержание кислорода в крови.
- Через 2 дня усилится способность ощущать вкус и запах.
- Через неделю улучшится цвет лица.
- Уже на следующий день исчезнет неприятный запах от кожи, волос и при дыхании.
- Через месяц значительно снизится утомляемость.
- Вскоре исчезнет головная боль по утрам и перестанет беспокоить кашель.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ТАБАКЕ?

Информация предоставлена НИИ пульмонологии ФМБА России. Под редакцией доктора мед. наук Г.М. Сахаровой. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ
www.takzdorovo.ru
8 800 200 0 200**

*Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!*



ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

www.takzdorovo.ru

Что мы знаем о табаке?

- 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.
- 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 особых проблем со здоровьем. Дело в том, что человек, во-первых, по природе своей оптимист, во-вторых, не склонен учитывать отдалённые риски. Например, мы даже не подозреваем, что средняя продолжительность жизни у мужчин во многих странах уже давно перевалила за 82 года, т.е. получается, ваш «здоровый дедушка» не дожил до среднего европейского возраста.
- Факт остается фактом: табак несет смертельную опасность и колоссальный вред для здоровья. Доказано, что потеря жизни у курящих людей составляет в среднем 14 лет. Кроме того, у курящих людей страдает качество жизни: они чаще болеют, имеют одышку, ранний склероз, сердечно-сосудистые заболевания.

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, тяжелые 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.
- 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 осознаёт 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.

Дымные виды табака: сигары, трубочный и кальянный табак

- **Сигары** — это скрученный в трубочку табак, обернутый в табачный лист или табачную бумагу. Сигары считаются признаком мужественности, элегантности и стиля. Нежелание курильщиков сигар расставать со своей привычкой поддерживается и общественным мнением о якобы меньшем вреде сигар. Это заблуждение. Доказано, что риск развития рака легких 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 сигарами. Благодаря тому что в трубку

помещается относительно большее количество табака, курильщик подвергается воздействию табака, равному воздействию нескольких сигарет. У курящих трубку значительно выше риск возникновения хронической обструктивной болезни легких, рака легких 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 и при этом вдыхается 300–500 мл дыма, а при курении кальяна процесс может длиться от 20 до 60 минут, а объем вдыхаемого дыма достигает 10 литров. 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 легочных и сердечно-сосудистых заболеваний, рака различных органов.

Бездымные виды табачных изделий

- 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.
- **Снюс** появился в нашей стране недавно и быстро стал самым популярным бездымным табаком. Снюс, он же жевательный табак, производится в форме маленьких пакетиков, похожих на чайные, содержащих измельченный табачный лист, либо в форме порошка. Он закладывается под верхнюю губу или перемещается по ротовой полости в течение от 15 минут до часа. Снюс продвигается как безобидная альтернатива курению и возможность не страдать от никотиновой «ломки» в местах, где курение запрещено. Однако помимо никотина снюс 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.