

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БЕЗ ТАБАКА 2021 г.

Всемирный день без табака в 2021 году пройдет под девизом «Пора отказаться от табака».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 2021г. проводит годовую глобальную кампанию «Пандемия COVID-19 – повод отказаться от табака». Выпущен новый чатбот в приложении WhatsApp «Откажись от табака» (QUIT TOBACCO TODAY!), опубликован документ «Более 100 причин для отказа от табака» (<https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>).

Информационная кампания поможет как минимум 100 млн. человек, пытающихся избавиться от пагубной привычки, поддерживать связь с сообществами бросающих курить.

Благодаря активной пропаганде эффективных стратегий отказа от табака, расширению доступа к услугам для бросающих курить, распространению информации о тактике табачных компаний и помощи потребителям табачных изделий в успешном преодолении зависимости в рамках инициатив под лозунгом «откажись и выиграй» кампания «Пандемия COVID-19 – повод отказаться от табака» поможет создать более здоровую обстановку, способствующую отказу от курения и потребления табачной продукции.

Отказаться от табака непросто. Во всем мире желание бросить курить выражают 780 млн. человек, но только 30% из них имеют доступ к тем видам помощи, которые помогают это сделать. ВОЗ совместно с партнерами обеспечивает людей необходимыми инструментами и ресурсами, повышающими шансы на успех.

«Ежегодно курение убивает 8 млн. человек, но пандемия является эффективным стимулом для курильщиков, которым для преодоления этой привычки требуется дополнительная мотивация», – отметил Генеральный директор ВОЗ д-р Тедрос Адханом Гебрейесус.

Курильщики подвергаются повышенному риску развития тяжелой формы COVID-19 и смерти от нее. Употребление табака также является серьезным фактором риска неинфекционных заболеваний, в частности сердечно-сосудистых, онкологических и респираторных заболеваний, а также диабета. Кроме того, люди с этими заболеваниями в большей степени подвержены осложнениям COVID-19.

В рамках кампании бросающим курить предложены инструменты как глобального, так и регионального уровня. Электронный медицинский специалист ВОЗ уже круглосуточно помогает людям отказаться от табака, общаясь с ними на русском, английском, арабском, китайском, французском и испанском языках (<https://m.habr.com/ru/company/itsoft/blog/541980/>).

С 17 мая по 6 июня в Беларуси проводится республиканская информационно-образовательная акция «Беларусь против табака».

В рамках акции осуществляется информирование населения о негативном воздействии никотина на организм человека, способах отказа от табачной и нетабачной никотинсодержащей продукции, а также о способах лечения никотиновой зависимости.

ВОЗ констатирует, что курение табака убивает до половины людей, которые его употребляют, и занимает первое место в мире среди предотвратимых причин смертности.

В последнее десятилетие происходят изменения в социальном составе курильщиков за счет увеличения доли курящей молодежи и женщин. Люди, находящиеся рядом с курильщиками и вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают неинфекционными заболеваниями столь же часто, как и курящие. Безопасного уровня воздействия вторичного табачного дыма не существует.

В Беларуси на каждой пачке табачных изделий, на любой внешней упаковке и в маркировке таких изделий содержатся предупреждения о вреде курения для здоровья, о пагубных последствиях их использования, действует запрет на рекламу и стимулирование продажи, спонсорства табачных изделий.

Лицам, страдающим никотиновой зависимостью, оказывается медицинская помощь. Для лечения никотиновой зависимости используются лекарственные, нелекарственные методы и их сочетание: программы отказа от курения, основанные на поведенческой и когнитивной психотерапии, фармакологическое лечение в виде никотинзаместительной терапии.

Министерством здравоохранения во взаимодействии с другими органами государственного управления будет продолжена дальнейшая планомерная работа по снижению негативного воздействия табакокурения и потребления нетабачной никотинсодержащей продукции на здоровье населения нашей страны.

Более подробную информацию о способах лечения можно узнать [здесь](#).

*Пресс-релиз подготовлен специалистами РНПЦ психического здоровья и РЦГЭОЗ с использованием материалов ВОЗ.*

## **Табак**

### **Основные факты**

- **Табак убивает почти половину употребляющих его людей.**
- **От последствий употребления табака ежегодно гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.**
- **Из 1,3 миллиарда курильщиков в мире 80% – жители стран с низким и средним уровнем дохода.**

### **Основная причина смерти, болезней и обнищания**

Табачная эпидемия является одной из наиболее серьезных угроз для здоровья населения, когда-либо возникавших в мире; ежегодно от нее гибнет более 8 миллионов человек. Более 7 миллионов из них – потребители и бывшие потребители табака, и более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма.

Все формы употребления табака вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует. Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек.

Употребление кальянного табака вредит здоровью так же, как и курение сигарет. Тем не менее, часто потребители плохо понимают или недооценивают вред курения кальянов.

Бездымный табак вызывает сильную зависимость и также вредит здоровью. Он содержит множество канцерогенов, и его употребление повышает риск рака головного мозга, тканей шеи, горла, пищевода и ротовой полости (включая рак языка, губ и десен), а также различные стоматологические заболевания.

Из 1,3 миллиарда потребителей табака 80% живут в странах с низким и средним уровнем дохода, для которых характерно наиболее тяжелое бремя болезни и смертности, обусловленное употреблением табака. Употребление табака усугубляет бедность, поскольку домохозяйства расходуют на табак часть средств, которые могли бы быть использованы для удовлетворения базовых потребностей, таких как потребность в питании и жилье.

Употребление табака наносит существенный экономический ущерб, который, в частности, выражается в виде значительных расходов на здравоохранение, связанных с лечением заболеваний, вызванных употреблением табака, а также в виде утраты человеческого капитала в результате обусловленных употреблением табака заболеваемости и смертности.

В некоторых странах для пополнения семейного бюджета дети из бедных семей работают на табачных плантациях. Табаководы также подвержены ряду факторов риска для здоровья, включая «болезнь зеленого табака».

### **Важнейшая роль мониторинга употребления табака**

Эффективный мониторинг позволяет отслеживать масштабы и характер табачной эпидемии и собирать данные, необходимые для выработки оптимальных мер политики. Мониторинг употребления табака путем проведения национальных репрезентативных обследований среди молодежи и взрослых не реже одного раза в 5 лет организован лишь в одной трети стран, совокупное население которых составляет 38% населения планеты.

### **Основные меры по сокращению спроса на табак**

#### **Вторичный табачный дым убивает**

- Вторичный табачный дым — это дым, которым наполнен воздух в закрытых помещениях, где люди потребляют табачные изделия, основанные на горении табака, такие как сигареты, папиросы и кальянный табак.

- Безопасной дозы вторичного табачного дыма не существует, и вторичный табачный дым является причиной более 1,2 млн случаев преждевременной смерти в год и вызывает тяжелые сердечно-сосудистые и респираторные заболевания.

- Почти половина всех детей в мире регулярно дышат табачным дымом в общественных местах, и ежегодно 65 000 детей гибнет от болезней, ассоциируемых с воздействием вторичного табачного дыма.

- У детей грудного возраста воздействие табачного дыма увеличивает риск синдрома внезапной детской смерти. У беременных женщин он приводит к осложнениям беременности и рождению маловесных детей.

- Законы по обеспечению среды, свободной от табачного дыма, защищают здоровье некурящих людей и пользуются популярностью, поскольку они не вредят экономической деятельности и мотивируют курильщиков отказаться от курения.

### **Графические предупреждения о вреде табака доказали свою эффективность**

- Размещение на упаковке табачных изделий крупных пиктограмм или изображений, содержащих эффективные предупреждения о вреде табака, а также введение т.н. простой упаковки может убедить курильщиков в необходимости защищать здоровье окружающих посредством отказа от курения внутри жилых помещений, повысить уровень соблюдения антитабачного законодательства и мотивировать большее число людей к отказу от употребления табака.

- Как показывают исследования, графические предупреждения в значительной мере способствуют повышению осведомленности людей о вредных последствиях употребления табака.

- Кампании в СМИ могут также способствовать снижению спроса на табачные изделия посредством пропаганды необходимости защитить некурящих и отказаться от употребления табака.

### **Запрет рекламы табака способствует уменьшению его потребления**

- Всеобъемлющий запрет на рекламу, стимулирование продажи и спонсорство табачных изделий может способствовать снижению потребления табака.

- Всеобъемлющий запрет касается как прямого, так и косвенного маркетинга.

- **К прямым формам** относятся, кроме прочего, реклама на телевидении, радио и в печатных СМИ, на рекламных щитах и появившаяся в последние годы реклама на различных социальных медиаплатформах.

- **К косвенным формам маркетинга** в частности относятся совместное использование других торговых марок в целях рекламы табачной продукции, марки расширение торговой марки на новые типы товаров, бесплатное распространение продукции, скидки, демонстрация продукции в торговых точках, спонсорская деятельность и маркетинговые акции под видом программ корпоративной социальной ответственности.

### **Налоги – эффективный инструмент для сокращения употребления табака**

- Налоги на табачные изделия являются самым экономически эффективным способом сокращения употребления табака и расходов на здравоохранение, особенно среди молодых людей и слоев населения с низким

уровнем доходов, и привлечения дополнительных доходов в бюджет во многих странах.

- Повышение налогов должно быть достаточно высоким, чтобы рост цен на табачные изделия опережал рост доходов населения. Удорожание табачных изделий на 10% приводит к снижению потребления табака примерно на 4% в странах с высоким уровнем дохода и на 5% в странах с низким и средним уровнями дохода.

- Несмотря на это, введение высоких налогов на табак является наименее используемой среди всех антитабачных мер.

### **Потребители табака нуждаются в помощи для отказа от его употребления**

- Исследования показывают, что немногие люди знают, в чем конкретно заключаются риски для здоровья, связанные с употреблением табака. Тем не менее, когда курильщики узнают об опасности курения, у большинства из них появляется желание бросить курить.

- Без надлежащей помощи успешными становятся лишь 4% попыток отказа от табака.

- Профессиональная помощь и проверенные фармакологические средства могут более чем вдвое повысить шансы на успешный отказ от табака.

### **Незаконная торговля табачными изделиями должна быть ликвидирована**

Незаконная торговля табачными изделиями создает серьезную угрозу для здоровья населения, экономического развития и безопасности во всем мире. По оценкам, каждая десятая сигарета или табачное изделие в мире являются объектом незаконной торговли. В нелегальном обороте табака участвует широкий ряд субъектов — от мелких уличных торговцев до крупных табачных компаний, а также, в некоторых случаях, даже организованные преступные сообщества, занимающиеся торговлей оружием и людьми.

Оптимизация налогов (легальная практика) и уклонение от уплаты налогов (нелегальная практика) подрывают эффективность антитабачных мер, в частности повышения налогов на табак.

Табачная промышленность и некоторые другие стороны нередко утверждают, что высокие налоги на табачные изделия приводят к уклонению от их уплаты. Однако опыт многих стран показывает, что с незаконной торговлей можно успешно бороться даже в условиях высоких налогов и цен на табак.

Ликвидация незаконной торговли табачными изделиями является приоритетной и практически выполнимой задачей в области здравоохранения. Однако для этого требуется совершенствование национальных и субнациональных систем налогового администрирования и международное сотрудничество. [Протокол РКБТ ВОЗ о ликвидации незаконной торговли табачными изделиями](#) содержит ряд важных мер и положений, направленных

на сокращение употребления табака и предупреждение его негативных последствий для здоровья и экономики.

### **Новые виды табачных и никотиносодержащих изделий**

#### **Изделия на основе нагревания табака (ИНТ)**

ИНТ, как и другие табачные изделия, по определению токсичны и содержат канцерогены. В их отношении должны применяться те же меры регулирования, что и в отношении другой табачной продукции. Действие ИТП основано на нагревании табака или активирования устройства, содержащего табак, что сопровождается образованием аэрозолей, содержащих никотин и токсичные химические соединения. Примерами таких изделий являются изделия iQOS, Ploom, glo и PAX. В процессе «курения» такого изделия образующийся аэрозоль вдыхается курильщиком. В составе наполнителей этих устройств присутствует никотин, вызывающий крайне высокую зависимость, нетабачные добавки и нередко ароматизаторы.

В последние годы ИТП рекламируются как «менее вредная» альтернатива табакокурению или как способ отказа от обычных сигарет. Пользователи ИТП подвергаются воздействию токсичных химических веществ, многие из которых вызывают рак, и на данный момент доказательств того, что эти изделия являются менее вредными по сравнению с обычными сигаретами, нет. В настоящее время также отсутствуют достаточные данные о влиянии пассивного вдыхания аэрозолей ИНТ, хотя известно, что эти аэрозоли содержат опасные и потенциально опасные химические вещества (1).

#### **Электронные сигареты**

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 (2). 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 (3).

### **Деятельность ВОЗ**

Масштабы человеческой и экономической трагедии, связанной с употреблением табака, шокируют, но эту трагедию можно предотвратить. Крупнейшие табачные компании вместе с остальными производителями табачных изделий всеми силами стараются помешать распространению информации о вреде их продукции, но мы принимаем решительные ответные меры: в 2003 г. государства - члены ВОЗ единогласно приняли Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ). К Конвенции, вступившей в силу в 2005 г., присоединилось 182 страны, в которых в совокупности проживает более 90% населения мира.

РКБТ ВОЗ – важная веха в деле укрепления здоровья населения. Конвенция представляет собой основанный на научных данных международный договор, в котором провозглашено право каждого человека на достижение наивысшего уровня здоровья, закреплены правовые аспекты международного сотрудничества в области здравоохранения и установлены высокие стандарты в области контроля за соблюдением нормативных положений. Укрепление осуществления этого договора включено в Повестку дня в области устойчивого развития на период до 2030 г. (ЦУР) в рамках задачи 3.а.

В 2007 г. ВОЗ создала удобный и экономически эффективный инструмент под названием MPOWER для расширения масштабов практического осуществления основных положений РКБТ ВОЗ, направленных на сокращение спроса на табак. Каждая предусмотренная в

пакете MPOWER мера соответствует по меньшей мере одному положению Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака.

К шести мерам пакета MPOWER относятся:

- мониторинг потребления табака и принятие мер по его профилактике;
- защита людей от употребления табака;
- обеспечение помощи в отказе от употребления табака;
- предупреждение об опасности употребления табака;
- введение и исполнение полного запрета на рекламу, стимулирование продаж и спонсорство;
- повышение налогов на табачные изделия.

ВОЗ ведет мониторинг осуществления мер, входящих в пакет MPOWER, с 2007 г. Более подробная информация о ходе работы по борьбе против табака на глобальном, региональном и страновом уровнях представлена в серии докладов ВОЗ о глобальной табачной эпидемии. Бразилия и Турция – единственные страны, в которых все меры, предусмотренные в пакете MPOWER, осуществлены в полном объеме и на максимальном уровне эффективности.

Доклад [«WHO report on the global tobacco epidemic 2019: Offer help to quit tobacco use»](#) (Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии 2019 г.: предложить помощь в отказе от табака) – седьмой по счету доклад ВОЗ, в котором приводится информация о положении дел с табачной эпидемией и перечислены рекомендованные мероприятия по борьбе с ней.

Протокол о ликвидации незаконной торговли табачными изделиями требует принятия широкого круга мер в отношении производственно-сбытовой цепи, включая лицензирование импорта, экспорта и производства табачных изделий; создание систем отслеживания и прослеживания продукции и введение уголовной ответственности за незаконную торговлю табачными изделиями. Также Протокол направлен на введение уголовной ответственности за незаконное производство и контрабанду табачных изделий. Протокол о ликвидации незаконной торговли табачными изделиями, ставший первым протоколом к Конвенции, был принят в ноябре 2012 г. на пятой сессии Конференции сторон в Сеуле, Республика Корея, и вступил в силу в сентябре 2018 г. На данный момент к Протоколу присоединилось 58 сторон.

Каждый год 31 мая отмечается Всемирный день без табака. В этом году по случаю этого дня прошли информационные кампании для повышения осведомленности населения об опасности употребления табака, коммерческих практиках табачных компаний, деятельности ВОЗ по борьбе с табачной эпидемией, а также рекомендуемых мерах, которые люди во всем мире могут принять для реализации своего права на здоровую жизнь и защиты здоровья будущих поколений. [Подробнее о кампании 2020 г.](#)



## Справочная литература

- (1) [iQOS: evidence of pyrolysis and release of a toxicant from plastic](#)
- (2) Huang J, Kornfield R, Szczypka G, Emery S. A cross-sectional examination of marketing of electronic cigarettes on Twitter. Tobacco Control. 2014; 23 (suppl 3): iii26-iii30
- (3) «Электронные системы доставки никотина и электронные системы доставки продуктов, не являющихся никотином (ЭСДН/ЭСДПН)» [опубликовано онлайн]. Решение Конференции Сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака, седьмая сессия, FCTC/COP/6(9), 2014.

\* В Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака табачные изделия определены как «продукты, полностью или частично изготовленные из табачного листа в качестве сырьевого материала, приготовленного таким образом, чтобы использовать для курения, сосания, жевания или нюханья».

### Информационные ресурсы:

<https://youtu.be/VynqYix561M>

[http://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/detail.php?ID=330535&sphrase\\_id=304221](http://minzdrav.gov.by/ru/novoe-na-sayte/detail.php?ID=330535&sphrase_id=304221)

<https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>

<https://www.who.int/ru/news-room/spotlight/using-ai-to-quit-tobacco>

<https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/q-a-on-tobacco-and-covid-19>

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

<https://www.who.int/tobacco/publications/ru/>