**100 причин, бросить курить**

Табак приводит к смерти до 8 миллионов человек ежегодно. В 2021 году опубликованы данные, что вероятность тяжелого течения COVID-19 у курильщиков выше, чем у некурящих. Мы признаем, что отказаться от курения тяжело, особенно с учетом дополнительного стресса из-за вызванных пандемией социальных и экономических трудностей, но есть ряд причин, которые помогут вам решиться.

Выгоду от жизни без табака вы почувствуете практически сразу. Уже через 20 минут после отказа от курения частота сердечных сокращений снизится. В течение 12 часов уровень угарного газа в крови упадет до нормы, на протяжении 2-12 недель улучшится кровообращение и работа легких. За 1-9 месяцев кашель и одышка уменьшатся. За период 5-15 лет риск инсульта снизится до уровня некурящих. Через 10 лет уровень смертности от рака легких уменьшится вдвое по сравнению с курильщиком, и в течение 15 лет риск сердечных заболеваний упадет до уровня некурящих. Если этих аргументов недостаточно, вот вам еще несколько.

1. Курильщики имеют высокий риск развития тяжелого заболевания и смерти от COVID-19.

*Табак меняет вашу внешность в худшую сторону*

1. Запах табака .......: от собственной кожи, дыхания и пальцев – до одежды и предметов, окружающих вас дома.
2. Табак вызывает пожелтение зубов и образование избыточного зубного налета.
3. Курение и употребление табачных изделий вызывают неприятный запах изо рта.
4. Курение приводит к преждевременному старению кожи и истощает белки, придающие коже эластичность, истощая ее запасы витамина А и ограничивая кровоток.
5. Табак делает кожу сухой и морщинистой, это особенно проявляется на коже лица вокруг губ и глаз, в местах, где задействованы мышцы в процессе курения.
6. Табакокурение увеличивает риск развития псориаза (незаразного воспалительного состояния кожи), при котором по всему телу появляются красные зудящие пятна.

*Курение угрожает не только вашему, но и здоровью ваших родных и близких*

1. Ежегодно более 1 миллиона человек умирают от воздействия вторичного табачного дыма.
2. Из-за воздействия вторичного табачного дыма окружающие так же подвержены риску развития рака легких, как и сам курильщик.
3. Сигареты остаются частой причиной случайных пожаров и, как следствие, смертельных исходов.
4. При курении электронных сигарет окружающие подвергаются воздействию никотина и других вредных химических веществ.
5. Воздействие вторичного табачного дыма может ускорить переход туберкулезной инфекции из спящей в активную форму.
6. По некоторым исследованиям, диабет 2 типа может быть связан с воздействием вторичного табачного дыма.

*Курение и использование электронных сигарет детьми опасно для их здоровья*

1. У детей курильщиков риск хронических и респираторных заболеваний выше, в том числе и во взрослом возрасте.
2. Серьезную опасность для детей представляет жидкость для электронных сигарет. Особенно при протекании устройств или проглатывании этой жидкости детьми.
3. Электронные сигареты вызывают серьезные травмы, в том числе ожоги, в результате пожаров и взрывов этих устройств.
4. В семьях курильщиков дети школьного возраста подвержены большему риску заболеть астмой из-за воспаления дыхательных путей.
5. Дети в возрасте до 2 лет, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма в домашних условиях, могут получить заболевание среднего уха, которое приводит к потере слуха и глухоте.
6. Отказ от курения у родителей снижает риск развития у детей многих заболеваний, связанных с пассивным курением, таких, как респираторные заболевания (например, астма) и ушные инфекции.

*Употребление табака негативно отражается на социальных контактах*

1. Курение портит ваш имидж, тем более если вы хотите быть достойным примером для детей, друзей и близких.
2. Употребление табака вредит вашим социальным отношениям и взаимодействиям.
3. У некурящего человека нет ограничений при посещении мест и сообществ, ему не нужно постоянно искать, где покурить.
4. Отказ от курения может сделать вашу работу более продуктивной: вам не нужно прерываться на перекур.

*Курить дорого. Вы можете потратить деньги на более важные вещи.*

1. Исследование показало, что курильщики в прямом смысле «пускают по ветру» до полутора миллиона долларов каждый. Сюда входят траты на сигареты, финансовые неудобства, которые вы несете в связи с курением (например, более частая химчистка одежды и салона машины, квартиры), а также учитывается более низкая заработная плата, которая является следствием собственного курения и курения окружающих, траты на невыходы по причине болезней, спровоцированных табаком.
2. Употребление табака влияет на здоровье и производительность труда рабочих, провоцируя их на пропуск рабочих дней.
3. Траты на табак способствует обнищанию семьи, отнимая деньги от базовых нужд, таких, как еда и жилье.
4. Употребление табака обременяет мировую экономику, поскольку расходы на здравоохранение оцениваются в 1,4 триллиона долларов США для лечения болезней, вызванных табаком, и потери человеческого капитала в результате болезней и смерти, связанных с употреблением табака.

*Курение снижает вашу фертильность*

1. Курильщики чаще страдают бесплодием. Курение провоцирует проблемы с зачатием, способствует преждевременным родам, рождению детей с низкой массой тела и выкидышам.
2. Курение может вызвать эректильную дисфункцию, так как ограничивает приток крови к половому члену, что не позволяет достичь полноценной эрекции. Эректильная дисфункция чаще встречается у курильщиков и, скорее всего, сохранится или станет постоянной, если мужчина не бросит курить.
3. Курение снижает количество, подвижность и форму сперматозоидов у мужчин.

*Все формы табака смертельны*

31. Ежегодно от табака умирает более 8 миллионов человек.

32. Табак убивает половину своих потребителей. Употребление табака в любой форме лишает здоровья и вызывает тяжелые болезни.

33. Курение кальяна так же вредно, как и другие формы употребления табака.

34. Жевательный табак «гарантирует» коричневые зубы и заболевания десен во рту, потерю зубов и способствует развитию рака ротовой полости.

35. Никотин, содержащийся в бездымном табаке, организм усваивает быстрее, чем при традиционном курении, что упрощает привыкание.

*Приобретая табак, вы вносите свой вклад в финансирование индустрии, которая несет смерть, эксплуатирует фермеров и детей и игнорирует болезни, связанные с ее деятельностью*

36. Работники, занятые на производстве табака, рискуют своим здоровьем из-за никотина, который впитывается через кожу, а также из-за воздействия пестицидов и табачной пыли.

37. В некоторых странах при производстве табака заняты дети, что негативно влияет на их здоровье и способность посещать школу.

38. Употребление табака ухудшает финансовое положение семьи, поскольку потребители табака подвергаются большему риску заболеть и преждевременно умереть от заболеваний, связанных с табаком (онкологии, сердечного приступа или других), что требует дополнительных затрат на медобслуживание и лишает семью привычного дохода.

39. Подавляющее большинство занятых в табачном секторе людей в целом зарабатывают катастрофически мало, в то время как крупные табачные компании получают огромные прибыли.

*Изделия из нагреваемого табака вредны для здоровья*

40. Изделия из нагреваемого табака (ИНТ) выделяют в окружающую среду токсины, многие из которых вызвают рак.

41. Изделия из нагреваемого табака уже являются табачными изделиями, поэтому переход с обычных табачных изделий на ИНТ не равносилен отказу от курения.

42. Достоверных данных, подтверждающих гипотезу, что изделия из нагреваемого табачные изделия (ИНТ) менее вредны по сравнению с обычными сигаретами, нет.

*Электронные сигареты опасны для здоровья. Секрет раскрыт: табачная промышленность нацелена на слабых*

43. Дети и подростки, начинающие с электронных сигарет, как минимум удваивают свои шансы стать курильщиками в старшем возрасте.

44. Использование электронных сигарет увеличивает риск сердечных и легочных заболеваний.

45. Никотин в электронных сигаретах вызывает сильную зависимость у детей и может повредить мозг.

*От табака, особенно от курения, перехватывает дыхание*

46. Употребление табака является причиной 25% всех случаев смерти от рака во всем мире.

47. По статданным, у курильщиков в 22 раза больше шансов заболеть раком легких в течение жизни, чем у некурящих. Табакокурение является основной причиной рака легких и вызывает более двух третей смертей от рака легких во всем мире.

48. У каждого пятого курильщика в течение жизни разовьется хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), особенно у тех, кто начал курить в раннем возрасте, поскольку табачный дым замедляет рост и развитие легких.

49. Курение может обострить астму у взрослых, ограничивая физическую активность, способствуя инвалидности и повышая риск тяжелых приступов астмы, требующих неотложной помощи.

50. Табакокурение более чем вдвое увеличивает риск трансформации туберкулеза из латентного состояния в активное, а также, как известно, ухудшает естественное течение болезни. Около четверти населения мира болеет латентным туберкулезом.

*Табак разбивает сердца*

51. Всего несколько сигарет в день, эпизодическое или пассивное курение увеличивают риск сердечных заболеваний.

52. У курильщиков риск инсульта повышен в два раза, а риск сердечных заболеваний – в четыре.

53. Табачный дым повреждает артерии сердца, вызывая образование бляшек и тромбов, ограничивая кровоток и провоцируя сердечный приступ или инсульт.

54. Употребление табачных изделий и никотина увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

*Табак вызывает более 20 видов онкологии*

55. Курение и употребление бездымного табака вызывают рак полости рта, рак губ, горла (глотки и гортани) и пищевода.

56. Хирургическое удаление раковой опухоли гортани может привести к необходимости трахеостомии – образованию отверстия в шее и трахее, позволяющего пациенту дышать.

57. Курильщики подвергаются более высокому риску развития острого миелоидного лейкоза; рака полостей носа и придаточных пазух носа; колоректального рака, рака почек, печени, поджелудочной железы, желудка или яичников; рака нижних мочевых путей (включая мочевой пузырь, мочеточник и почечную лоханку).

58. Некоторые исследования продемонстрировали связь между курением табака и повышенным риском рака груди, особенно среди заядлых курильщиков и женщин, которые начали курить до первой беременности.

59. Известно, что курение увеличивает риск рака шейки матки у женщин, инфицированных вирусом папилломы человека.

*Курильщики чаще теряют зрение и слух*

60. Курение вызывает многие офтальмологические заболевания, которые, если их не лечить, приводят к необратимой потере зрения.

61. Курильщики чаще, чем некурящие, подвержены возрастной дегенерации желтого пятна – состоянию, которое приводит к необратимой потере зрения.

62. У курильщиков чаще развивается катаракта – помутнение хрусталика, блокирующего свет. Катаракта вызывает ухудшение зрения и хирургическое вмешательство – единственный способ восстановить зрение.

63. Некоторые данные свидетельствуют о том, что курение вызывает глаукому – состояние, которое увеличивает давление в глазах и негативно влияет на зрение.

64. Взрослые курильщики чаще страдают потерей слуха.

*Табак негативно влияет практически на каждый орган тела*

65. В среднем не менее 10 лет жизни теряют курильщики «благодаря» своей пагубной привычке.

66. С каждой затяжкой в организм попадают токсины и канцерогены. Точно известно, что по крайней мере 70 из них вызывают рак.

67. У курильщиков выше риск развития диабета.

68. Курение является фактором риска развития деменции, а также группы расстройств, приводящих к снижению умственного развития.

69. Болезнь Альцгеймера является наиболее распространенной формой деменции, и примерно 14% случаев болезни Альцгеймера во всем мире могут быть связаны с курением.

70. Курящие женщины чаще испытывают болезненные менструации и более серьезные симптомы менопаузы.

71. Менопауза у курящих женщин наступает на 1–4 года раньше, так как курение негативно внияет на созревание яицеклеток в яичниках, что приводит к потере репродуктивной функции и последующему снижению уровня эстрогена.

72. Табачный дым блокирует доставку кислорода к органам и тканям.

73. Употребление табака подавляет кровоток, и если проблему не решить, может развиться гангрена (отмирание тканей), которая приведет к ампутации.

74. Употребление табака увеличивает риск пародонтоза – хронического воспалительного заболевания, которое стирает десны, разрушает челюстную кость и приводит к потере зубов.

75. Курильщики подвергаются более высокому риску послеоперационных осложнений по сравнению с некурящими.

76. Курильщиков сложнее отучить от искусственной вентиляции легких. Это зачастую увеличивает продолжительность их пребывания в отделении интенсивной терапии (ОИТ) и общее пребывание в больнице, подвергая опасности заражения другими инфекциями в том числе.

77. Курильщики часто страдают желудочно-кишечными расстройствами, такими, как язва желудка, воспалительные заболевания кишечника, связанные с спазмами в животе, стойкая диарея, лихорадка и ректальное кровотечение, а также рак желудочно-кишечного тракта.

78. У курильщиков часто понижена плотность костей, они легче ломаются и сталкиваются с серьезными осложнениями, такими, как медленное заживление или его неспособность.

79. Компоненты табачного дыма ослабляют иммунную систему, подвергая курильщиков риску легочных инфекций.

80. Курильщики с генетической предрасположенностью к аутоиммунным нарушениям подвергаются повышенному риску ряда заболеваний, включая ревматоидный артрит, болезнь Крона, бактериальный менингит, послеоперационную инфекцию и рак.

81. Курение также повышает риск сопутствующих заболеваний и преждевременной смерти для людей с ослабленным иммунитетом, например, больных муковисцидозом, рассеянным склерозом или раком.

82. Иммуносупрессивное действие табака подвергает людей, живущих с ВИЧ, повышенному риску развития СПИДа. Среди ВИЧ-положительных курильщиков средняя продолжительность потерянной жизни составляет 12,3 года, что более чем вдвое превышает количество лет, потерянных ВИЧ-положительными некурящими.

Табак и никотин вредят вашему ребенку

83. Употребление табака и воздействие табачного дыма во время беременности повышают риск внутриутробной гибели плода.

84. Женщины, которые курят или подвергаются воздействию вторичного табачного дыма во время беременности, подвергаются повышенному риску выкидыша.

85. Мертворождение (роды плода, умершего в утробе матери) также более распространено из-за кислородного голодания плода и плацентарных аномалий, вызванных угарным газом в табачном дыме и никотином в табачном дыме и бездымном табаке.

86. Курильщики подвержены более высокому риску внематочной беременности, потенциально смертельного осложнения для матери, при котором оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется вне матки.

87. Прекращение курения и защита от воздействия вторичного табачного дыма особенно важны для женщин репродуктивного возраста, планирующих беременность, и во время беременности.

88. Электронные сигареты представляют значительный риск для беременных женщин, которые их употребляют, поскольку они могут повредить растущий плод.

89. Младенцы, рожденные женщинами, которые курят, употребляют бездымный табак или подвергаются воздействию вторичного табачного дыма во время беременности, имеют более высокий риск преждевременных родов и низкой массы тела при рождении.

Табак загрязняет окружающую среду

90. За вывоз табачных отходов платят правительства и местные власти, а не сами табачные компании. Бросьте курить, чтобы защитить окружающую среду.

91. Сигаретные окурки являются одними из наиболее часто выбрасываемых отходов во всем мире и являются наиболее частым мусором, собираемым на пляжах и у кромки воды во всем мире.

92. В окурках сигарет были обнаружены опасные вещества, в том числе мышьяк, свинец, никотин и формальдегид. Эти вещества выщелачиваются из выброшенных окурков в водную среду и почву.

93. Табачный дым может вносить ощутимый вклад в уровень загрязнения воздуха в городе.

94. Большинство сигарет зажигают от спичек или газовых зажигалок. Если, например, одна деревянная спичка используется для зажигания двух сигарет, шесть триллионов сигарет, выкуриваемых во всем мире каждый год, потребуют уничтожения около девяти миллионов деревьев, чтобы произвести три триллиона спичек.

95. Электронные сигареты и нагретые табачные изделия могут содержать батареи, требующие специальной утилизации, а также химикаты, упаковку и другие материалы, не поддающиеся биологическому разложению.

96. В настоящее время большинство пластиковых картриджей с жидкостью для электронных сигарет не подлежат повторному использованию или переработке - транснациональные компании, как правило, продают одноразовые картриджи, предположительно для увеличения продаж через постоянных клиентов.

97. Выбросы от производства табака оцениваются в 3 миллиона трансатлантических перелетов.

98. Табачный дым содержит три вида парниковых газов: углекислый газ, метан и оксиды азота и загрязняет внутреннюю и внешнюю среду.

99. Во всем мире около 200 000 гектаров ежегодно используются для выращивания и обработки табака.

100. Обезлесение для выращивания табака имеет множество серьезных экологических последствий, включая утрату биоразнообразия, эрозию и деградацию почвы, загрязнение воды и увеличение содержания двуокиси углерода в атмосфере.

101. Выращивание табака обычно требует значительного использования химических веществ, включая пестициды, удобрения и регуляторы роста. Эти химические вещества могут влиять на источники питьевой воды в результате сточных вод с районов выращивания табака.

102. На каждые 300 произведенных сигарет (примерно 1,5 коробки) требуется одно дерево, чтобы вылечить только табачный лист.

103. При производстве 6 триллионов сигарет ежегодно для табачных изделий производится около 300 миллиардов упаковок (из расчета 20 сигарет в пачке). Если предположить, что каждая пустая упаковка весит около шести граммов, это составляет около 1 800 000 тонн упаковочных отходов, состоящих из бумаги, чернил, целлофана, фольги и клея. Отходы из картонных коробок и коробок, используемых для распределения и упаковки, приводят к тому, что общий годовой объем твердых отходов после потребления составляет не менее 2 000 000 тонн.