

31 мая
2026 года

Единый день здоровья



К сведению:

По данным
ВОЗ:

курение – это не просто вредная привычка, это глобальная эпидемия, уносящая ежегодно до 8 миллионов жизней. Миллион из них – жертвы пассивного курения.

сегодня уже 40 миллионов подростков в возрасте 13-15 лет употребляют хотя бы один табачный продукт. Из них 15 миллионов используют электронные сигареты;

подростки в девять раз чаще взрослых становятся пользователями вейпов;

в мире тратится 1,4 миллиарда долларов в год на лечение болезней, связанных с курением.

**Обратите
внимание:**

Для бросившего курить плюсы заметны практически сразу:

уже через 20 минут в организме восстанавливается пульс;

всего за день нормализуется состав крови;

через год очищаются легкие, становится легче дышать;

через 10 лет вдвое снижается вероятность развития раковых заболеваний;

через 15 лет – болезней сердца.

Курение негативно сказывается на внешности: компоненты табачного дыма, попадая в кровь, вызывают сужение сосудов. Из-за нарушения кровообращения кожа не получает достаточно кислорода, становится сухой и морщинистой.

Курение притупляет обоняние.

Всемирный день без табака

Ежегодно 31 мая отмечается Всемирный день без табака, установленный ВОЗ в 1987 году с целью повышения осведомленности о вреде табака и необходимости борьбы с курением, которое стало одной из основных причин заболеваний и преждевременной смертности в мире.

Тема 2026 года – **«Разоблачая приманку – противостоим никотиновой и табачной зависимости»** – напоминает о новой волне угрозы, где старые опасности маскируются под инновации, а привычные сигареты дополняются арсеналом технологичных устройств, нацеленных на самое уязвимое поколение.

Всемирный день без табака 2026 года призван выполнить несколько ключевых задач. Прежде всего, это развенчание мифов, созданных маркетингом, и донесение до общественности, как до родителей и педагогов, так и до самой молодёжи, научно обоснованной информации о рисках новых никотиновых продуктов. Кампания актуализирует необходимость принятия решительных мер:

запрета вкусовых добавок, ограничения цифровой рекламы, регулирования дизайна упаковки и продукта, чтобы сделать его менее привлекательным для молодежи.

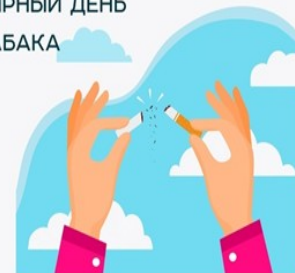
Курение не просто убивает, оно приводит к тяжелым болезням, которые серьезно ухудшают качество жизни. Вдыхание табачного дыма и пара нарушает работу легких, никотин и другие компоненты табака, вне зависимости от формы его потребления, управляют сразу весь организм. Нет ни одного органа, который бы не страдал от этой привычки. Кроме затрудненного дыхания, курильщиков преследуют расстройства желудочно-кишечного тракта и болезни сердца, недостаток кислорода в крови приводит к повышенной утомляемости и замедленной работе мозга. У них чаще развиваются болезни глаз и расстройства слуха. Табак вызывает более 20 видов рака.

Особенно опасен табачный дым для репродуктивной системы. У мужчин курение вызывает эректильную дисфункцию, у женщин – нарушает нормальный процесс выра-

ботки яйцеклеток, что в итоге приводит к бесплодию и гормональному дисбалансу. Пассивное вдыхание табачного дыма во время беременности может привести к самым тяжелым последствиям – вплоть до гибели плода от недостатка кислорода.

Табачный дым вносит значительный вклад в загрязнение воздуха городов, в нем содержатся парниковые и токсичные газы, компоненты смога. Только для упаковки сигарет требуется огромное количество картона, пластика, фольги и клея. В совокупности с коробками и ящиками, используемыми при транспортировке, это ежегодно дает 2 миллиона тонн отходов, не пригодных к переработке.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БЕЗ ТАБАКА



Современные никотиновые продукты

Современные никотиновые продукты – это уже не просто табак. Это стилизованные гаджеты с фруктовыми, сладкими и ментоловыми ароматизаторами; это никотиновые подушечки, маскирующиеся под безобидные конфеты; это устройства на основе синтетического никотина и никотиновых солей, намеренно сделанные особенно привлекательными для новичков. Индустрия активно использует цифровые платформы и социаль-

ные сети для продвижения, создавая вокруг своей продукции ореол технологичности, моды и безопасности, что в корне противоречит научным данным об их вреде.

Особую опасность представляет целенаправленный маркетинг, ориентированный на молодёжь. Яркий дизайн, вкусовые добавки, игровая и беззаботная подача модного образа жизни – всё это элементы стратегии по привлечению новой аудитории, чей мозг

особенно восприимчив к формированию зависимостей. Раннее привыкание к никотину не только наносит долгосрочный ущерб здоровью, но и становится «воротами» для других видов рискованного поведения.

Табак – это яд в любой форме, а борьба с никотиновой зависимостью – это не просто вопрос здоровья, а проблема социальной справедливости и защиты будущего.

