



**Тема профилактики
табакокурения и вейпинга
в деятельности муниципальных
библиотек**

Омск,
2023



Актуальность. Данные ВОЗ.

От последствий употребления табака в мире ежегодно гибнет более 8 миллионов человек, из них более 1,2 миллиона — некурящие, подвергающиеся воздействию вторичного табачного дыма, в России ежегодно гибнет более 400 000 человек, трое из четырех умирают в возрасте 35-69 лет.

Все формы употребления табака, включая кальяны и бездымный табак вредят здоровью, и безвредной дозы табака не существует!

Электронные никотинсодержащие продукты: электронные сигареты, вейпы, продукты нагревания табака также опасны для здоровья.

**Курение – лидер среди причин смертности,
на которые можно повлиять!**



Эксперты



Заместитель директора по научной и инновационной работе ФГБУ «НИИ пульмонологии» ФМБА России, член-корреспондент РАН, профессор РАН
Кирилл Зыков.



Руководитель Федерального центра профилактики и контроля потребления табака ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава РФ
Маринэ Гамбарян.



Профессор кафедры госпитальной терапии РНИМУ им. Н.И. Пирогова, доктор медицинских наук, врач-терапевт и пульмонолог высшей категории, Александр
Карабиненко



С чем имеем дело?

- Первые документальные упоминания патента на электронную сигарету датируются 1930-ми годами за авторством американца Джозефа Робинсона.
- Первый полноценный прототип электронной сигареты появился в 1965 году в США, разработал его Герберт А. Гилберт;
- В 1979 г. другой американец, Фил Рэй, один из пионеров компьютерной промышленности совместно со своим персональным врачом начал разработку электронной сигареты;
- В 2003 г. в Гонконге выпущена первая электронная сигарета, которой все-таки удалось успешно закрепиться на рынке. Ее создателем стал учёный-фармацевт Хон Лик, в 2004 году вышел первый промышленный образец.



С чем имеем дело?

Электронная сигарета, парогенератор, вапорайзер или вейп представляет собой устройство для курения, в котором вместо табака используются картриджи со специальной жидкостью ,содержащей никотин.

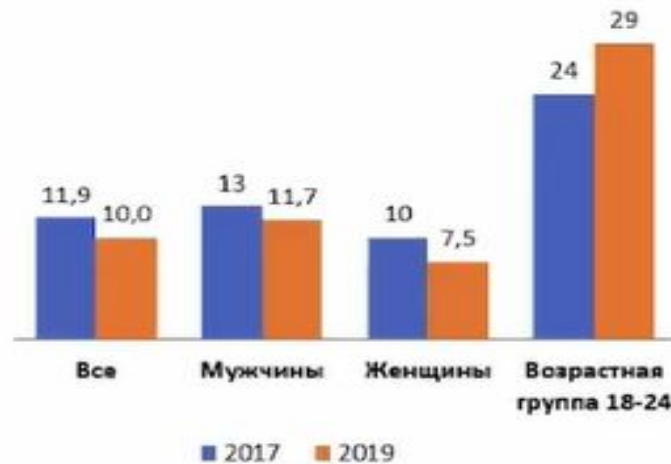
Субкультура!!!

- наличие вейперского языка, которым владеет каждый пользователь ЭС;
- увеличивается число мест сбора любителей «парить»;
- растет число вейп-сообществ в социальных сетях;
- в крупных городах проводятся выставки и презентации вейп-продукции, устраиваются соревнования по трюкам с паром.

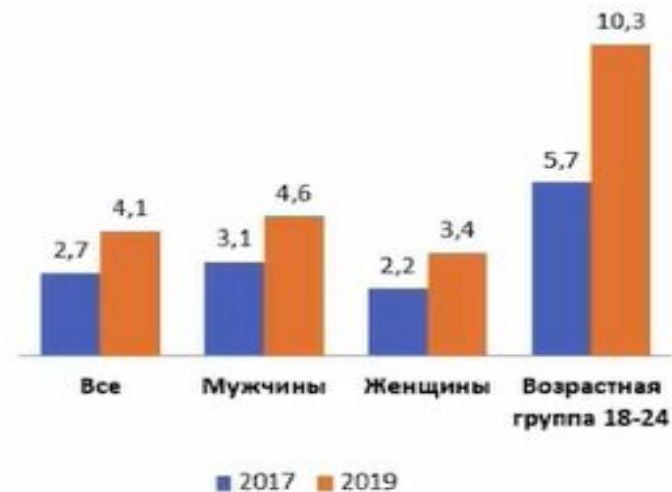
Динамика распространенности потребления электронных систем доставки никотина, включая продукты нагревания табака в возрастных группах в РФ, 2017, 2019 гг.



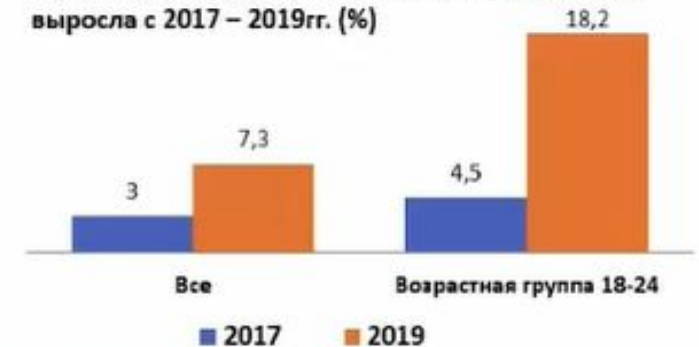
С 2017 до 2019г. доля лиц, потреблявших электронные сигареты сокращается, но растет в самой молодой возрастной группе (%)



С 2017 до 2019г. доля лиц, потреблявших электронные продукты нагревания табака (н-р iqos) растет во всех группах (%)



Доля лиц, кому активно предлагались iqos, в торговых центрах, аэропортах, на мероприятиях выросла с 2017 – 2019гг. (%)



Проблемы, с которыми сталкиваются специалисты системы профилактики



- Вейпинг - новое явление, оценить вред для здоровья, особенно долгосрочный, проблематично;
- Конфликт интересов: в 95% работ независимых ученых демонстрируется вред вейпов для здоровья, при этом среди исследований, проведенных при участии ученых со стороны табачных компаний, доля таких работ падает до 39,4%*;
- Психологические аспекты для подростков и молодежи: быть принятым в сообществе/компании, выглядеть старше, выделяться – шоу, зрелище;
- Формирование зависимости завуалированное **«здоровым»** расслаблением, снятием стресса;
- Отсутствие публичного осуждения, которому регулярно подвергаются курильщики табака;
- Возможность использовать безникотиновые смеси;
- Сильная рекламная кампания, воздействующая на сознание и бессознательное;
- Доступность для приобретения!!!
- **+ мифы:** можно бросить курить, отказаться от никотиновой зависимости, состоит из безвредных веществ (исключение – никотин), ~~нет пассивного вейпинга, дешево стоит, и пр.;~~
- Убедить не начинать курить гораздо легче, чем доказать, что нужно бросить.

*Исследования Копенгагенского университета,
Дания, 2017г.



Состав табачного листа и жидкости для вейпа

При курении образуется свыше
3500 вредных химических
веществ и соединений!!!



НИКОТИНА – 1 – 4%
УГЛЕВОДОВ – 2 – 20%
ОРГАНИЧЕСКИХ КИСЛОТ – 5 – 17%
БЕЛКОВ – 1 – 13%
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ – 1,1 – 1,7%

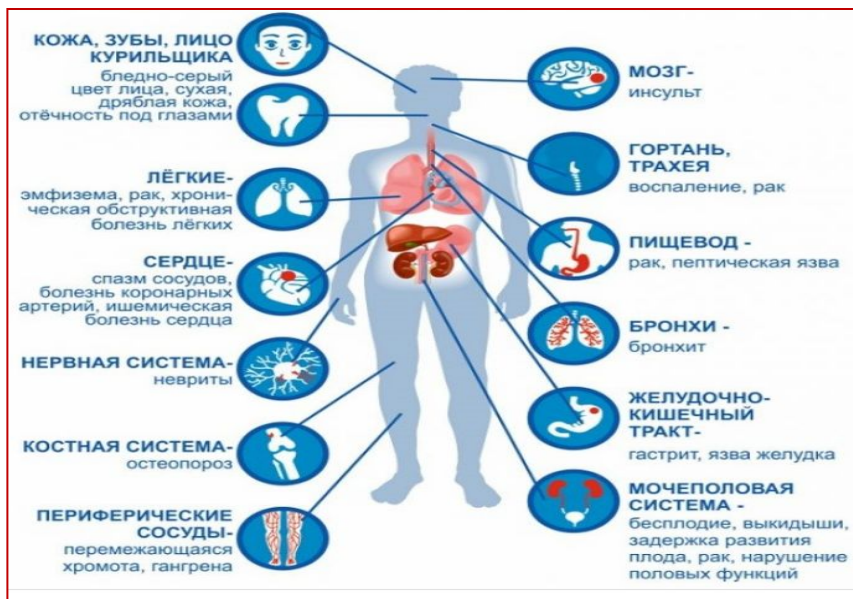
Обычная сигарета
Никотин
Формальдегид
Ацетальдегид
Монооксид углерода
Ароматические амины
Синильная кислота
Оксид азота
Бутадиен
Метанол
Бензол
+ более 200 ядовитых соединений



НИКОТИН
АРОМАТИЗАТОРЫ
ПРОПИЛЕН-ГЛИКОЛЬ (PG)
РАСТИТЕЛЬНЫЙ ГЛИЦЕРИН (VG)

Электронная сигарета
Никотин
Формальдегид
Ацетилацетон
Нитрозамины
Диацетил
Свинец
Никель
Хром
Цинк
(е-сигареты до конца не исследованы)

Визуализация влияния табакокурения и вейпинга на здоровье



Влияние вейпинга на здоровье молодежи. «Развеем иллюзию пара».



- Мозг человека продолжает расти до 25 лет. До этого он крайне чувствителен к воздействию химических веществ, содержащихся в электронных сигаретах и особенно к никотину. Курение и парение может нарушить развитие мозга, что окажет длительное воздействие на навыки обучения и мышления.
- Даже не содержащие никотин жидкости для электронных сигарет содержат карбоновые соединения, альдегиды, металлы токсичные для организма. При нагревании пропилена, гликоля и глицерина, выделяются формальдегиды. Формальдегид является известным канцерогеном. Формальдегидные соединения из пара от вейпов глубже проникают в легкие и приводят к поражению бронхов, легких и альвеол. Часто при экспертизе в безникотиновой жидкости обнаруживается никотин (синтетический), он намного токсичнее, чем никотин из табачного листа. По сути – это обман потребителя!
- Капля жидкости электронных сигарет, содержащих никотин, смертельна при попадании в рот. В США зарегистрированы более 300 случаев отравления маленьких детей со смертельным исходом, которые попробовали на вкус жидкость ЭС.
- Изменение отношения к курению привело к тому, что молодое поколение стало больше интересоваться и вести ЗОЖ. Табачная промышленность разрабатывает новые системы курения, чтобы втянуть молодежь в потребление их продукции, тем самым они получают пожизненного потребителя и высокий доход. Здоровье потребителя их не интересует!
- Опасность также представляют и ароматизаторы, содержащиеся в ЭС. Вкусные запахи привлекают молодежь и меняют их восприятие риска курения. Более 16 000 ароматизаторов используются при производстве жидкостей. Многие токсичны и усиливают воспаление дыхательных путей, а также могут вызвать повреждение ДНК.
- Слово «парение» не верно. Это не водяной пар, а токсичная аэрозоль. Это искажает восприятие рисков курения ЭС, создается иллюзия безопасности.



Признаки зависимости от никотина (табака)



сильная (непреодолимая) потребность к курению;
появление синдрома отмены при перерывах в курении;
наличие желания и безуспешных попыток бросить курить;
продолжающееся курение несмотря на наличие физических или психологических расстройств, связанных с курением.
возрастание толерантности при длительном (более 3-5 лет) табакокурении
- увеличение количества потребления никотина для достижения физиологически комфортного состояния интоксикации и желаемого психологического эффекта;



Пассивный вейпинг так же опасен для здоровья

Thorax
Environmental exposure
Original research

Подверженность воздействию паров никотиновых вейпов дома и респираторные симптомы у молодых людей

 Talat Islam¹, Jessica Braymiller¹, Sandrah P Eckel¹, Feifei Liu¹, Alayna P Tackett¹, Meghan E Rebuli², Jessica Barrington-Trimis¹, Rob McConnell¹

Correspondence to Professor Talat Islam, Department of Population and Public Health Science, University of Southern California, Los Angeles, CA-90033, USA; islam@usc.edu




Исследование влияния пассивного вейпинга на респираторные симптомы в проспективной когорте исследования здоровья детей в Южной Калифорнии с 2014 по 2019г. (n = 2097) с поправкой на активное и пассивное курение, активный вейпинг, потребление марихуаны и демографические факторы показал,

- Доля лиц, подвергшихся воздействию пассивного вейпинга дома возросла с 11,7% до 15,6%
- Подверженность пассивному вейпингу увеличивала вероятность:
 - Симптомов бронхита на 40% (ОШ 1,40, 95% ДИ от 1,06 до 1,84) и
 - Одышки на 53% (ОШ 1,53, 95% ДИ от 1,06 до 2,21)
- Более сильные ассоциации наблюдались, когда анализ ограничивался участниками, которые не были ни курильщиками, ни вейперами.

Намерения бросить курить среди курящего населения





Куда обращаться?

Участковые врачи
Кабинеты/отделения медицинской профилактики
Специализированные приемы/кабинеты по отказу от курения
Врачи - наркологи

Разработанная врачом индивидуальная программа отказа от курения имеет несколько преимуществ: индивидуальный подход с учетом психологических особенностей человека, стажа курения, состояния здоровья и другие аспекты. Такого рода подход в разы повышает шансы на преодоление зависимости от табака.

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ
региональная: 8 (3812) 344-003,
федеральная: 8-800-200-0-200

Телефоны (круглосуточные) по вопросам лечения наркологических зависимостей в г. Омске
для взрослого населения: тел. 539-483
для детского населения: тел. 360-860

Специальный чат-бот от Минздрава в **Telegram @brosaushiybot** даст советы тем, кто хочет бросить курить.
Мобильные приложения для лиц, зависимых от табака: «Не курю», «Курению Стоп», «Счётчик некурения», «Smoke Free», «Лёгкий способ бросить курить», и т.д.



Законодательные основы борьбы против табака в РФ

Федеральный закон от 24 апреля 2008 г. № 51-ФЗ «О присоединении Российской Федерации к Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака»

Федеральный закон Российской Федерации от 22 декабря 2008 г. № 268-ФЗ «Технический регламент на табачную продукцию»

Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010-2015 годы

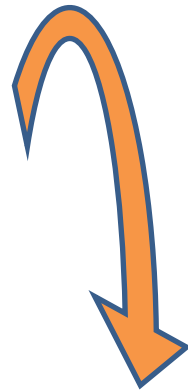
Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

Федеральный закон от 21.10.2013 N 274-ФЗ «О внесении изменений КоАП РФ и Закон "О рекламе" в связи с принятием ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иных никотинсодержащих продуктов до 2035 года и дальнейшую перспективу



Федеральный закон от 31.07.2020 "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции № 330-ФЗ



В соответствии с принятым законом и идеологией конвенции в России действуют:

- запрет на курение в общественных местах;
- запреты и ограничения на продажу табака;
- меры по увеличению стоимости сигарет;
- налоги на торговлю табачной продукцией;
- запрет продажи табака несовершеннолетним;
- ограничения рекламы табачной продукции;

+

- просвещение о вреде табака;
- оказанием медицинской помощи по отказу от курения.

11 апреля 2023 года внесены изменения в Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака **или потребления никотинсодержащей продукции**»



При проведении мероприятия среди молодежи сделайте следующие акценты

Никотиновая зависимость – это заболевание, характеризующееся патологическим влечением к употреблению никотина, синдромом отмены, развивающимся при прекращении курения, и целым рядом побочных эффектов.

Замените термин «вредная привычка», «вейпинг» на «зависимость»;

Объясните, что нет безвредных форм потребления никотина;

Назовите причины распространенности курения/парения, включая информацию о скрытой и явной рекламе в СМИ, социальных сетях, интернете;

Включите информацию о влиянии курения/парения на здоровье, развейте мифы о безвредности вейпов;

Проговорите о доступности вейпов;

Включайте аудиторию в совместную деятельность через интерактив;



При проведении мероприятия среди несовершеннолетних и молодежи учитывайте...

... построение мероприятия должно отвечать основным принципам:

- **описание негативных последствий потребления ПАВ встраивается в первую или вторую часть времени и блок продолжительностью не более 15 минут;**
- **каждому мероприятию необходимо придавать положительный жизнеутверждающий настрой, особенно в конце;**
- **факты и сведения должны соответствовать критериям научности;**
- **не стоит рассматривать употребление ПАВ как явление всепоглощающее, показывать спрос на ПАВ (табак, вейпы с содержанием в жидкости никотина) среди молодежи как огромный.**



О визуальной составляющей...

Визуализация темы в информационно-просветительской работе:

- профилактические материалы, которые ничего не навязывают, а только предупреждает о факторах риска здоровью, последствиях их влияния;
- мотивирует к полезному изменению поведения через актуализацию позитивных эмоций.
- профилактический характер носят материалы, которые используют для привлечения внимания зрителя метафоры и позитивные образы;
- в материалах не используют атрибуты для курения, парения (в возрасте до 18 лет).

Информационная кампания «Бросай и не парься», РФ, 2022 г.



**ЗНАЕШЬ, НИКОТИН
ЭЛЕКТРОННЫЙ,
А КАШЕЛЬ-ТО
АНАЛОГОВЫЙ.**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай
и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**

Активисты



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

**НУ ДА, ПОНЯТНО, ТАБАК
НЕ ГОРИТ, А ЭЛЕКТРОННО
НАГРЕВАЕТСЯ, ТОЛЬКО
ПОЧЕМУ-ТО С СОСУДАМИ
ПРОБЛЕМЫ.**

Электронные сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**

Активисты



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

**О КАК,
ПАХНЕТ ЖВАЧКОЙ,
А ПО ЛЕСТНИЦЕ
СТАЛО ТЯЖЕЛЕЕ
ПОДНИМАТЬСЯ.**

Электронные
сигареты
ничем не лучше.
Бросай и не парься.



**БРО
САЮЩИЕ**

Активисты

Полезная информация

Антитабачная викторина «NO SMOKING»

Рекомендована для
молодежи от 15 лет;

Изложена методика
проведения;

Дополнение ответов кратким
комментарием позволяет
повысить уровень знаний
молодежи о вреде курения



30Ж 55
информационный портал по здоровому образу жизни

Главная 30Ж55 | Контакты | **Информационные материалы** | Волонтерам, СОНКО | Календарь здоровья

Курение

КУРЕНИЕ:
является одной из ПРИЧИН БЕСПЛОДИЯ И ИМПОТЕНЦИИ

СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ РАКА ЛЕГКИХ, ГУБЫ И РОТОВОЙ ПОЛОСТИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Специальный чат-бот от Минздрава в Telegram @brosaushybot даст советы тем, кто хочет бросить курить.

"Торжачная линия" по вопросам рисков потребления табака
региональная: 8(3812) 344-003
федеральная: 8-800-200-0-200

Телефоны (круглосуточные) по вопросам лечения наркологических зависимостей в г. Омске
для взрослого населения: тел. 539-483
для детского населения: тел. 360-860

Мобильные приложения для лиц, зависимых от табака: «Не курю», «Курению Стоп!», «Счётчик некурения», «Smoke Free», «Лёгкий способ бросить курить», «Kwit: Бросить курить», «Smokerface – Бросай курить», «Я могу – Трекер здоровых привычек».

Клуб никотиновой зависимости на Портале о здоровом образе жизни
Отправь бесплатное СМС «Не курю» на короткий номер 5253. Будут приходить сообщения психологической поддержки, о современных возможностях отказа от курения.

Информационно-методический материал для проведения викторины «No smoking»:

- Информационно-методический материал для проведения викторины «No smoking»
- Презентация к викторине «No smoking»

Информационные материалы:

- Бросить курить раз и навсегда материал для населения
- Откажись от курения. Как справиться с синдромом отмены
- Что попадает в организм вместе с табачным дымом
- Мифы о курении- Статья «Вейпы и кальяны попали под запрет»
- Статья «Курение в обществе должно стать непрестижным»
- Статья «Курение - всегда риск пневмоний»
- Статья «Никотиновая зависимость и коронавирус»
- Статья «Пассивное курение опасно для окружающих»
- Статья «Влияние курения на органы дыхания»
- Статья «Как курение влияет на сердце»
- Статья «Влияние курения на организм человека»
- Статья «Навстречу жизни без табачного дыма»

БРОСАЮЩИЙ БОТ

ПОМОЩЬ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ **ПРОЙТИ ТЕСТ ФАГЕРСТРЕМА**

Бросаем курить.рф

ПЛАН
Составь план. Во время бросания закрой себя чем-то занять. Найдя занятие по душе! Поняв, что физическая активность помогает ослабить симптомы абстиненции и снять тягу к никотину.



Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

#nosmoking

Викторина



Выбери вопрос:

NO
SMOKING

<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>
<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>
<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>Удачи!</u>

NO
SMOKING

13. Считается ли безопасным использование электронных средств для курения?

- а) безопасно, если в составе электронной жидкости не содержится никотин;
- б) небезопасно вне зависимости от состава электронной жидкости;
- В) безопасно, поскольку при их курении не образуется продуктов горения.

NO
SMOKING

13. Считается ли безопасным использование электронных средств для курения?

- а) безопасно, если в составе электронной жидкости не содержится никотин;
- б) небезопасно вне зависимости от состава электронной жидкости;**
- В) безопасно, поскольку при их курении не образуется продуктов горения.





Интерактивы при небольшой группе участников

Упражнение «Органы-мишени»

Продолжительность: 10 минут.

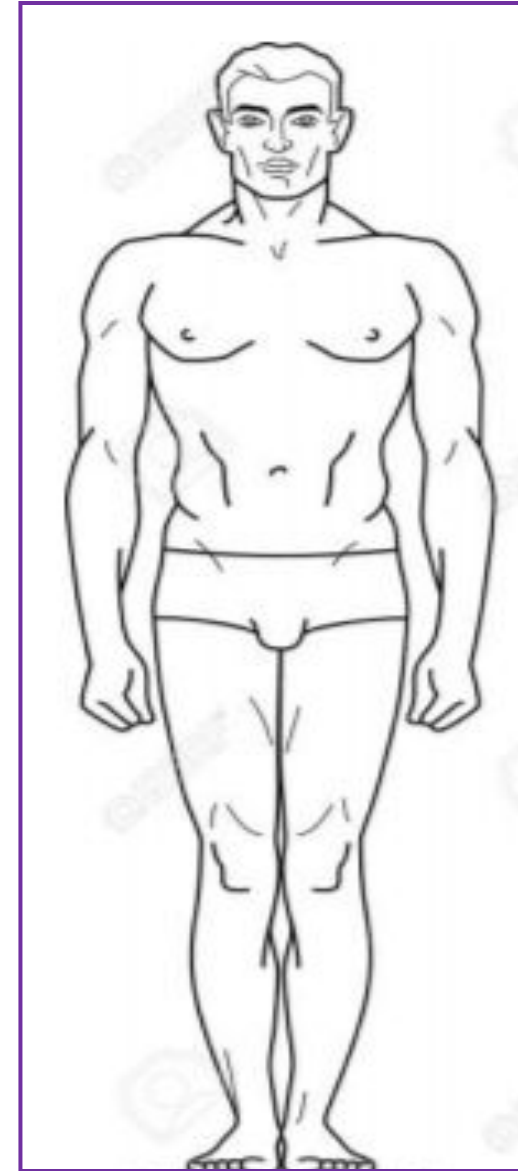
Цель: демонстрация последствий табакокурения для здоровья человека.

Форма проведения: групповая работа, дискуссия.

Необходимый реквизит: листы бумаги (A4) с фигурой человека, ручки.

Описание. Участники делятся на 3 группы. Группам раздаются рисунки с изображением фигуры человека. Участники на данных рисунках должны отметить, какие органы человека поражаются при табакокурении. Представители групп выходят к доске, вывешивают свои рисунки и рассказывают, какие органы поражаются по их мнению.

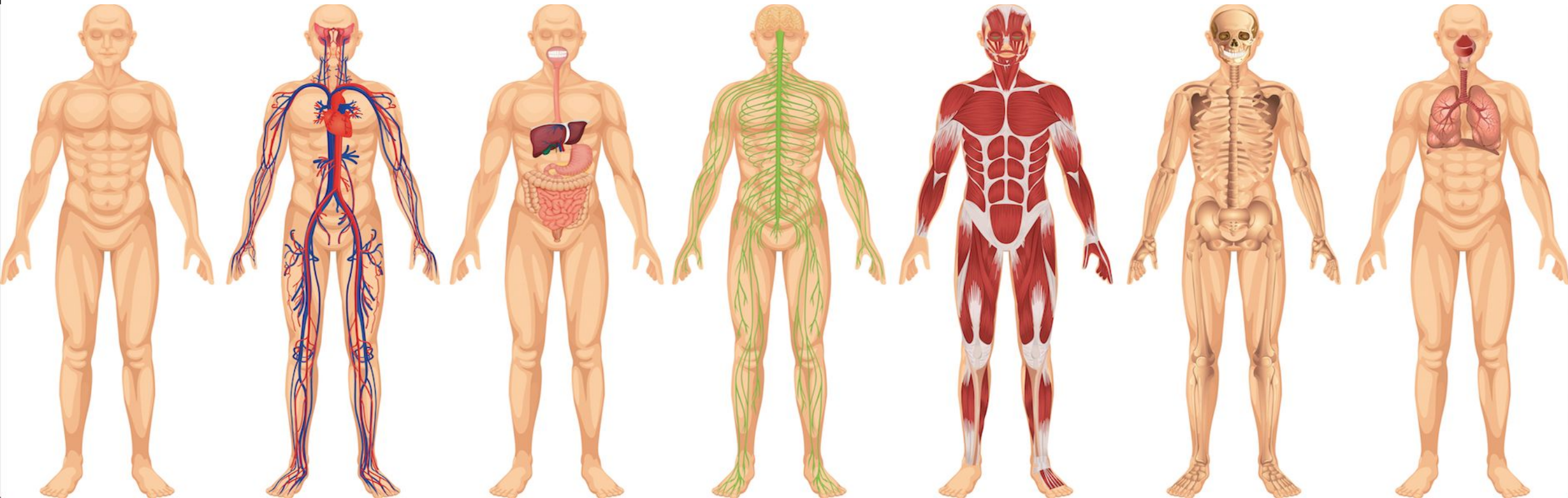
Вывод, что при табакокурении нет ни одного органа, который бы не поражался табачным дымом; возникают заболевания, которые приводят к инвалидизации и преждевременной смерти человека.





Вывод:

Нет ни одной функциональной системы организма, на функции которой не отразилось бы потребление табака или использование электронных устройств.



Интерактивы при небольшой группе участников



Ролевая игра «Рекламная презентация»

Продолжительность: 30 минут.

Цель: подать в смешном виде рекламные стереотипы в отношении вейпинга..

Необходимый реквизит: личные вещи, так и подготовленные ведущим – бумага, карандаши, ручки, фломастеры, возможно, журнальные 20 и газетные вырезки, тематические картинки

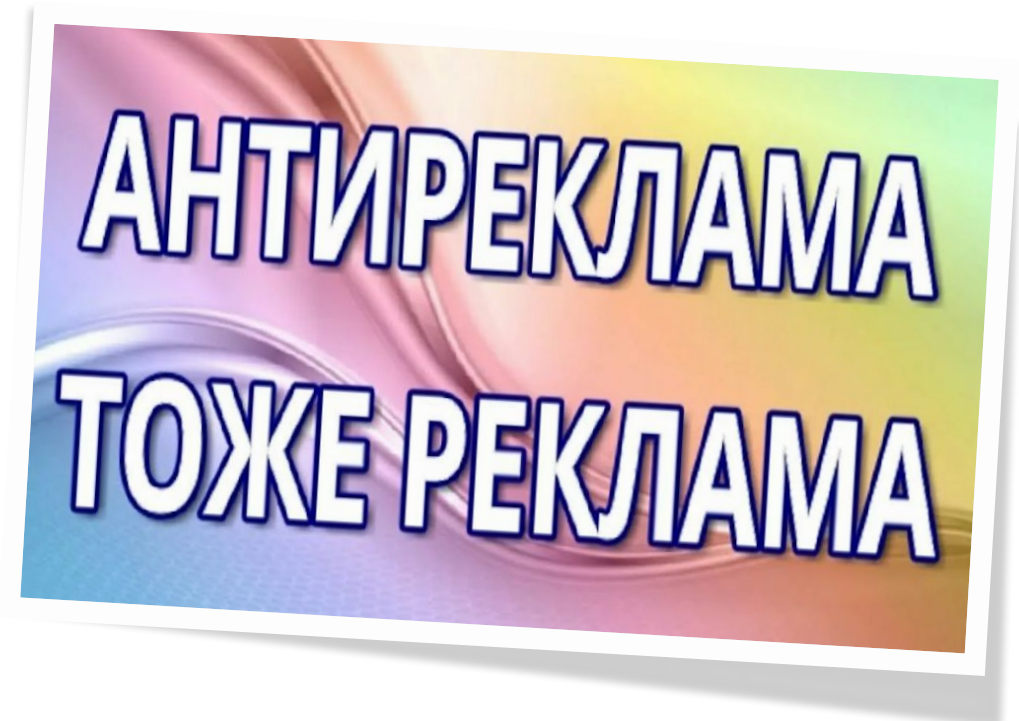
Описание. Участников необходимо поделить на группы по 4-5 человек и предложить каждой из них представить свою анти-рекламу вейпов. В ходе составления анти-рекламы разрешено использовать все доступные материалы.

Примеры анти-рекламных проектов: слайд-шоу на бумаге, ролевая сценка или пантомима, зачитывание текста с интонацией и пр.

Анти-рекламу можно сделать серьезной, абсурдной, юмористической – любой, работать над которой участникам будет приятно. На подготовку 15 минут.

Заключение. Презентация от группы 2-минутной антирекламы.

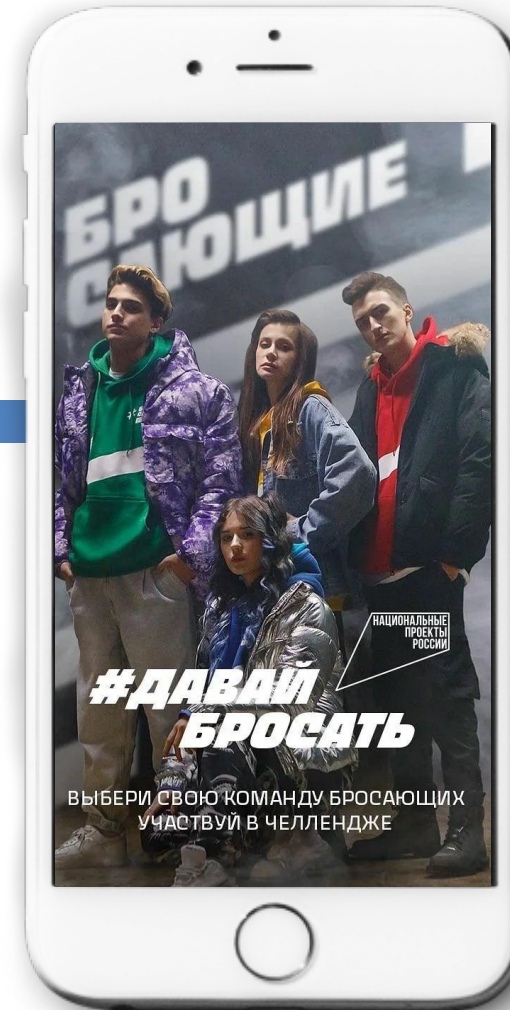
Обсуждение.





Флешмобы в социальных сетях!

#курениевредитвашемуздоровью
#курениеубивает #курениевред
#курениезло #дышисвободно
#куритьздоровьювредить
#куритьнемодно #давайбросать



Что нужно сделать?

- ✓ Выложить фотографию своего спортивного и здорового досуга в социальные сети;
- ✓ Поставить хэштег **#КурениеВред;**
- ✓ Поделиться этой записью с друзьями!



**Спасибо за внимание,
удачи в проведении мероприятий!**

Омск,
2023