

Ежегодно 31 мая, по инициативе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), отмечается Всемирный день без табака.

Цель этого Дня - привлечь внимание к табачной эпидемии, к её разрушительным последствиям для жизни и здоровья; обозначить наиболее актуальную опасность этой эпидемии для человечества - на предстоящий год.

В 2026 году Всемирный День без табака продолжает тему прошлого года, провозгласив девиз: «Разоблачение привлекательности - борьба с никотиновой и табачной зависимостью»

Кампания направлена на то, чтобы раскрыть истинные цели табачной / никотиновой индустрии, которая «совершенствует» свою продукцию, для того чтобы:

- завлекать в сеть своих постоянных (зависимых) клиентов молодого поколения, внедряя новые формы потребления табака/никотина, модные дизайны, привлекательный внешний вид и потребительские свойства (вкус, запах);
- удерживать потребителей, желающих отказаться от табака в пользу здоровья, предлагая им «безопасную» альтернативу или инструмент «помогающий отказаться от курения», а на самом деле вовлекающий их в другую, более дорогостоящую, и далеко не безвредную для здоровья зависимость.

Основными современными формами потребления табака являются:

- электронные сигареты (вэйпы) - преобразующие ароматную жидкость - на основе глицерина и пропиленгликоля, содержащую или не содержащую никотин, - в пар (отсюда и название: *vaping* (англ.) - парение);
- системы нагревания табака (например, айкос, гло) - нагревающие не жидкость, а металлическую палочку (стик), содержащую пропитанный глицерином табак, с образованием аэрозоля.

В составе любых жидкостей для электронных сигарет присутствуют потенциально опасные для здоровья вещества, которые вместе с паром попадают в легкие. Прежде всего это соединения, которые образуются при нагревании пропиленгликоля и глицерина: формальдегид, ацетальдегид, акролеин и глиоксаль. Первый из них — канцероген, второй — потенциальный канцероген. Акролеин раздражает дыхательные пути, а глиоксаль обладает мутагенными свойствами. Хотя в испарениях электронных устройств этих веществ меньше, чем в табачном дыме от обычной сигареты, но исследования показывают, что их достаточно для того чтобы нанести вред организму.

В составе аэрозоля, образующемся при использовании систем нагревания табака, присутствуют частицы металлов, таких как никель, хром, железо и кадмий. Эти металлы выделяются из нагревательного элемента. Их накопление в организме может привести к тяжёлым заболеваниям, включая рак, повреждение почек и печени, а также нарушение работы нервной системы. Кроме того, в аэрозоле обнаружены вредные органические соединения, такие как бензол, акролеин и табакоспецифические нитрозамины.

Глицерин, в составе вэйпов и нагревателей - не позволяющий табаку пересыхать - пересушивает дыхательные пути, разрушая защитный слой и вызывая хроническое воспаление.

Синтетические ароматизаторы и вкусовые добавки - неотъемлемая часть современных форм потребления табака, маскирующие его отталкивающие свойства сами по себе вызывают привыкание / зависимость (даже без никотина). В связи с чем «никотинзаместительная терапия», применяемая при отвыкании от курения, зачастую, оказывается не эффективной (ведь она замещает только потребность в никотине, но не в другой, ставшей привычной, химии...).

Кроме того, ароматические и вкусовые добавки сенсibiliзируют организм (делают его склонным к аллергическим реакциям) и сами часто являются аллергенами.

Внедрение современных форм потребления табака, не только не снизило распространённость таких заболеваний, напрямую связанных с курением, как хронический бронхит, обструктивная болезнь лёгких, рак трахеи, бронха, лёгкого, но и привело к появлению новых болезней органов дыхания, таких как:

- «Эвали» - EVALI (e-cigarette. or vaping, product use-associated lung injury – повреждение легких, связанное с употреблением электронных сигарет). Установлено, что эта болезнь обусловлена загустителями, которые добавляются в жидкости для электронных сигарет для удобства заполнения. Впервые, массовая регистрация этого заболевания произошла летом 2019 года в США - было диагностировано свыше 2,5 тысяч случаев, 68 из которых имели летальный исход. Все пострадавшие пользовались электронными сигаретами; большинство предпочитало жидкость с загустителем на основе «витамин Е-ацетата». Но не исключено, что это не единственная добавка, вызывающая EVALI, поскольку в легких некоторых заболевших ее не нашли.

- «Попкорновая болезнь» - тяжёлое заболевание лёгких, связанное с ароматизатором диацетилом, добавляемым в жидкости для вейпов для создания десертносливочных ароматов. Заболевание проявляется воспалением лёгких, образованием рубцов, сужением бронхиол. Название связано с тем, что заболевание впервые было обнаружено у рабочих попкорновой фабрики: ведь диацетил используется также в пищевой промышленности для придания сливочного вкуса продуктам (в частности попкорну), он считается безопасным при употреблении внутрь, но может вызывать болезнь легких, при регулярном вдыхании.

Современная сигарета (обычная и электронная), помимо табака / никотина, содержит более 600 химических веществ, зачастую не менее вредных, ускоряющих формирование зависимости от никотина и вызывающих привыкание к ним самим.

Массовое производство табачной продукции направлено на сокращение расходов - это значит, что в табачной продукции с каждым годом становится всё больше дешёвой химии и посторонних примесей (забота о прибыли ставится выше заботы о здоровье).