



# Вплив вейпів на здоров'я підлітків

**Отто Стойка,**

к.мед.н., лікар-методист,  
Київський міський Центр громадського  
здоров'я

**Цісар І.В.**

соціальний працівник  
Київський міський центр соціальних служб  
для сім'ї, дітей та молоді

Київ, 9 квітня 2020

# Основні питання:

Тютюн проти вейпу. Чи є користь від електронних сигарет?

Вплив куріння та паріння на ризик захворіти на коронавірус

Що менш шкідливо – курити, чи парити?

Які бувають види вживання електронних сигарет, ТБЕНів

Наскільки поширена ця звичка серед підлітків

Тести на залежність

Вплив реклами на вживання е-сигарет. Чому це модно?

Де заборонено куріння та «паріння»

Як кинути курити

Чи хочемо ми, щоб наші діти курили?  
Які вони - наші діти?



Що робити, щоб наші діти не курили?

*"Не виховуйте дітей!*

*Вони і так будуть схожі на вас.*

*Виховуйте себе!"*

*Англійська приказка*

# Подальше спілкування

kyiv\_social\_informs

Інстаграмм: додаткова інфа, спілкування

- [knowledge.org.ua/uk](http://knowledge.org.ua/uk)  
нформаційна онлайн-платформа «Центр Знань» для фахівців, що працюють з підлітками, в тому числі з уразливими і з груп ризику, яка містить матеріали з навчання, консультування та тестування, орієнтована на регіон Східної Європи та Центральної Азії (Україна, Білорусь, Молдова, Грузія, Азербайджан)

## Запис вебінару

Доктор Отто

Фейсбук: додаткова інфа, спілкування



*«Я викури́в свою першу сигарету та вперше  
поцілував жінку в один и той же день.  
Повірте мені, після цього я ніколи більше  
не витрачав часу на куріння!»*



*Арту́ро Тосканіні -  
всесвітньовідомий  
диригент  
(1867-1957)*



# Куріння та COVID



Легені курця більш вразливі до коронавірусної інфекції через зниження захисної функції легень, які є мішенню для інфекції

Ускладнення виникають частіше у тих, хто є курцем, порівняно з тими, хто не курить.

Відновлення після хвороби протікає легше серед тих, хто не курить.

# Пандемія COVID та припинення куріння

Припинення  
куріння –  
важливий крок

для людей, які  
ще не  
захворіли,

хто хворіє та

для тих, хто вже  
відновлюється  
після хвороби.





**При курінні контакт рук з вашим  
обличчям збільшує ризик підхопити  
коронавірус**

## **Куріння підвищує ризик підхопити COVID - 19**



**Спільне куріння кальянів може  
спричиняти поширення вірусу  
серед людей**

[#coronavirus](#) [#COVID19](#)

Всесвітня організація охорони здоров'я

**ПОПЕРЕДЖАЄ**

Куріння кальяну може збільшити ризик  
летальних наслідків при COVID-19



 **ЖИТТЯ**  
Центр громадянського представництва

Детально за посиланням  
[www.covid19.com.ua](http://www.covid19.com.ua)

## Нові пристрої для куріння

*Цільова аудиторія – дорослі курці, яким важко відмовитися від куріння??*



VS



# Куріння – це залежність!

МКХ-11, Код 6C4A:  
«Розлади внаслідок вживання нікотину»

Фізична залежність – [сильне] бажання закурити на фізіологічному рівні.



Психологічна (емоційна) залежність – асоціація процесу куріння з певними емоціями, думками та переконаннями.



Поведінкова (соціальна) залежність – зв'язок між курінням та певними аспектами життя.





# 9 способів, які використовуються тютюновими компаніями, щоб зробити сигарети більш «привабливими», більш «смертоносними» та посилити залежність від них

## «Бронхолітики»

Додані хімічні елементи розширюють дихальні шляхи та полегшують проникнення тютюнового диму в легені.

## «Збільшення вмісту нікотину»

Тютюнові компанії самостійно регулюють вміст нікотину в сигаретах для того, щоб викликати залежність.

## «Вентиляційні отвори»

Вентиляційні отвори змушують курців вдихати дим більш енергійно, що спричинює потрапляння канцерогенів більш глибоко в легені.

## «Цукри та ацетальдегід»

Додавання цукрів полегшує процес вдихання диму та утворює ацетальдегід - речовину, яка посилює залежність від сигарет.

## «Ароматизатори»

Смакові добавки, наприклад, «лакриця» чи «шоколад» маскують різкий смак тютюнового диму і роблять сигарети більш «привабливими» для нових курців, особливо для підлітків.

## «Ментол»

Завдяки ментолу горло людини охолоджується та німіє, що зменшує відчуття подразнення та полегшує процес куріння.

## «Особливі тютюнові нітрозаміни»

Сигарети «американського типу» зроблені зі змішаного тютюну, що має набагато вищий рівень канцерогенних нітрозамінів.

## «Аміачні сполуки»

Додавання аміачних сполук пришвидшує реакцію мозку людини на нікотин.

## «Левулінова кислота»

Додавання солей органічних кислот зменшує різкість нікотинового смаку та робить дим більш м'яким та менш дратуючим.



# Електронні сигарети та тютюнові вироби для електричного нагрівання (ТВЕНи)

- **ЕЛЕКТРОННІ СИГАРЕТИ** (е-сигарети) – електронні системи доставки нікотину або продуктів, які його не містять; мають картридж з рідиною, яка нагрівається, в результаті чого виділяється аерозоль, який курець вдихає через рот.





# Електронні сигарети та тютюнові вироби для електричного нагрівання (ТВЕНи)

- Тютюнові вироби для електричного нагрівання – ТВЕНи - (iQOS) – електронні пристрої, що нагрівають тютюн до певної температури (350°C) за якої він не згорає, але виділяє аерозоль, що містить нікотин та інші хімічні речовини, які вдихаються курцем через рот.



**Е-сигарети та ТВЕНи НЕ допомагають у припиненні куріння, а навпаки можуть затягувати процес відмови та зменшити шанси на успіх.**

**НЕ рекомендовані до використання як методи відмови від куріння!**

# Електронні сигарети

- Набувають популярності серед молоді
- **Більш/менш шкідливі?** ніж звичайні сигарети, по деяких речовинах
- Не є засобом відмови від куріння
- Ринок е-сигарет подвоюється щороку

# Електронні сигарети

- Заборонені до вживання у громадських місцях, там де і звичайні сигарети
- Викликають синдром «попкорнівських легень»
- Неконтрольована доза нікотину та токсинів

# Шкода кальяну

---

- курці кальяну (і ті, хто перебуває поряд) вимушені вдихати не тільки продукти згорання тютюнової суміші, але і продукти згорання вугілля, насамперед чадний газ (ЧГ, CO)
- у видиху курців сигарет вміст CO в середньому в 10 разів вище, ніж у видиху некурців



**СМЕРТЬ  
ХОВАЄТЬСЯ  
В МУНДШТУКУ**

**1 ГОДИНА  
КУРІННЯ КАЛЬЯНУ**

**=**

**100**

**ВИКУРЕНИМ СИГАРЕТАМ**

## Шкода кальяну

- у видиху курців кальяну **ЧГ** у кілька разів вищий, ніж у видиху курців сигарет
- Через високий вміст **чадного газу** в курців кальяну (а також у працівників кальян-барів) вже траплялися випадки запаморочень, які іноді потребували госпіталізації та кисневої терапії
- Погано дезінфікується
- Не відчувається небезпечний смак та запах



**КАЛЬЯН  
БІЛЬШ  
НЕБЕЗПЕЧНИЙ,  
НІЖ ВИ ДУМАЄТЕ\***

**\*1 ГОДИНА КУРІННЯ КАЛЬЯНУ = 100 ВИКУРЕНИМ СИГАРЕТАМ**  
За даними досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)

# Що відбувається з організмом після відмови від куріння?

## ПРОТЯГОМ 20 ХВИЛИН

НОРМАЛІЗУЮТЬСЯ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК ТА ПУЛЬС

## ПРОТЯГОМ 24 ГОДИН

МАЙЖЕ ВЕСЬ НІКОТИН ВИВОДИТЬСЯ З ОРГАНІЗМУ

## ЧЕРЕЗ 1 ТИЖДЕНЬ

ПОКРАЩУЮТЬСЯ ВІДЧУТТЯ СМАКУ ТА ЗАПАХУ

## ЧЕРЕЗ 3 МІСЯЦІ

ОБ'ЄМ РОБОТИ ЛЕГЕНЬ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ ДО 30%

## ЧЕРЕЗ 12 ГОДИН

ЗНИЖУЄТЬСЯ ВМІСТ ЧАДНОГО ГАЗУ У КРОВІ ДО НОРМИ

## ЧЕРЕЗ 5 РОКІВ

РИЗИК ІНСУЛЬТУ СКОРОЧУЄТЬСЯ ДО РІВНЯ ТИХ, ХТО НІКОЛИ НЕ КУРИВ

## ЧЕРЕЗ 10 РОКІВ

НАПОЛОВИНУ ЗМЕНШУЄТЬСЯ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ ЛЕГЕНЬ, ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

## ЧЕРЕЗ 1 РІК

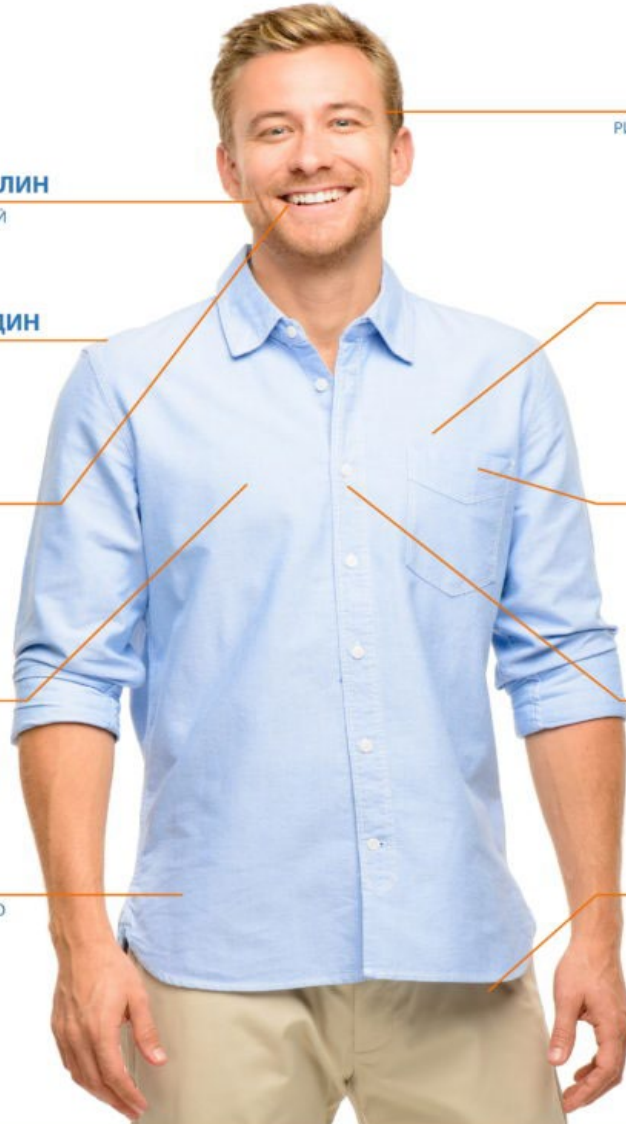
РИЗИК РОЗВИТКУ ІШЕМІЧНОЇ ХВОРОБИ СЕРЦЯ ЗНИЖУЄТЬСЯ УДВІЧІ, ПОРІВНЯНО З КУРЦЯМИ

## ПРОТЯГОМ 9 МІСЯЦІВ

ЗМЕНШУЮТЬСЯ КАШЕЛЬ ТА ЗАДИШКА

## ЧЕРЕЗ 12 МІСЯЦІВ

КУРЕЦЬ, ЯКИЙ ВИКУРЮВАВ ПАЧКУ СИГАРЕТ НА ДЕНЬ, ЗАОЩАДЖУЄ БЛИЗЬКО 6,5 ТИС. ГРН.





# Підступність бездимного тютюну – розумна реклама маскує тютюнову продукцію під антитютюнову!

Именно это делает использование IQOS таким комфортным для вас и вашего окружения

- Технология нагревания табака
- Без горения
- Без пепла
- Без сигаретного дыма

**СОВЕРШЕННО  
БЕЗ ГОРЕНИЯ**

Благодаря нагревательному элементу, покрытому платиной и керамикой, табак в Держателе IQOS не горит, а нагревается, раскрывая свой вкус и аромат.

Чат с экспертом IQOS

Windows taskbar: 9:57 18.01.2018

# Нові продукти для куріння:

- **НЕ Є ЗАСОБАМИ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ!**
- становлять ризики для здоров'я (курців та пасивних курців) та викликають залежність;
- «підривають» бажання курців кинути курити;
- залучають до процесу куріння НЕкурців, насамперед, молодь;
- повертають куріння у «статус норми»;
- становлять серйозну загрозу для здоров'я при паралельному вживанні зі звичайними сигаретами

# Реклама електричних пристроїв створює безпечний образ

## ЛЕГКО ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Компактная форма, плавные линии в сочетании с простотой и удобством делают IQOS вашим персональным устройством на каждый день.

*Как пользоваться IQOS*



ПРОСТО  
НАСТОЯЩИЙ ВКУС ТАБАКА

Чат с экспертом IQOS ^

# Подальше спілкування

- [kyiv\\_social\\_informs](#)  
Інстаграмм: додаткова інфа, спілкування

Доктор Отто

Фейсбук: додаткова інфа, спілкування

- [knowledge.org.ua/uk](http://knowledge.org.ua/uk)  
інформаційна онлайн-платформа «Центр Знань» для фахівців, що працюють з підлітками, в тому числі з уразливими і з груп ризику, яка містить матеріали з навчання, консультування та тестування, орієнтована на регіон Східної Європи та Центральної Азії (Україна, Білорусь, Молдова, Грузія, Азербайджан)

## Запис вебінару



Як починають курити?





## Розділ XVI

### ПЕРШІ ЛЮЛЬКИ. — «Я ЗАГУБИВ НОЖИКА»



«Після смачного обіду з яєць і риби Том сказав, що тепер йому хочеться **навчитись курити**. Джо **підхопив цю думку і оголосив, що він також хотів би спробувати**. Гек зробив люльки і набив їх тютюном. Досі обидва новаки курили лише сигари з виноградного листу, але ці сигари «щипали» язика і вважалися **не гідними чоловіків**.

Вони розтяглися на землі, спираючись на лікті, і почали обережно втягувати в себе дим. Дим мав неприємний смак, і їх трохи **нудило**, але Том сказав:

— Та це зовсім легко? Коли б я знав це раніш, я б давно вже навчився.

— І я теж, — сказав Джо. — Це ж дурниця!

— Скільки разів я, бувало, дивився, як люди курять, і думав: «От коли б мені навчитися!» Але я ніколи не думав, що зможу, — сказав Том.

— І я завжди так. Правда, Геку? Адже ти чув це від мене?»



## продовження

«Незважаючи на всі їхні зусилля, їм заливало горлянки і щоразу після цього починало нудити. **Обидва хлопці зблідніли, і вигляд у них був жалюгідний.**

У Джо випала люлька з ослаблих пальців, у Тома теж. Водограї працювали несамовито, насоси ледве встигали відкачувати. Джо ледве вимовив:

— Я загубив мого ножика... Піду пошукаю...

Том сказав уривчастим голосом:

— Я допоможу тобі. Ти йди в той бік, а я туди... пошукаю біля струмка. Ні, Геку, ти не йди за нами, ми самі знайдемо.

Гек знову сів на своє місце і чекав \_\_\_\_\_?»

# З якого віку починають курити?



2-річний малюк з Індонезії  
курив 40 сигарет на день і  
більше


Фото 2010 р.

**Тютюн викликає **саму високу смертність**  
серед усіх психоактивних речовин:  
Алкоголь, канабіс, героїн, кокаїн, амфетаміни...**



Навіщо люди вживають тютюн  
та нікотин?





**Кажуть, що дурень народжується кожну хвилину. Виробники сигарет сподіваються, що ти – один з них. Не будь дурнем!**

**DON'T  
BE A SUCKER**



# Як починають курити?

Субкультура курців – що це?



60% почали  
курити сигарети  
до 18 років



## **Смерть від тютюну та нікотину**



**230 людей щоденно  
помирає в Україні**

**85 тис. людей за рік – це  
15% від усієї смертності**

# Вживання електронних сигарет (ЕС)

18% дітей 13-15 років  
вживають ЕС (Україна)

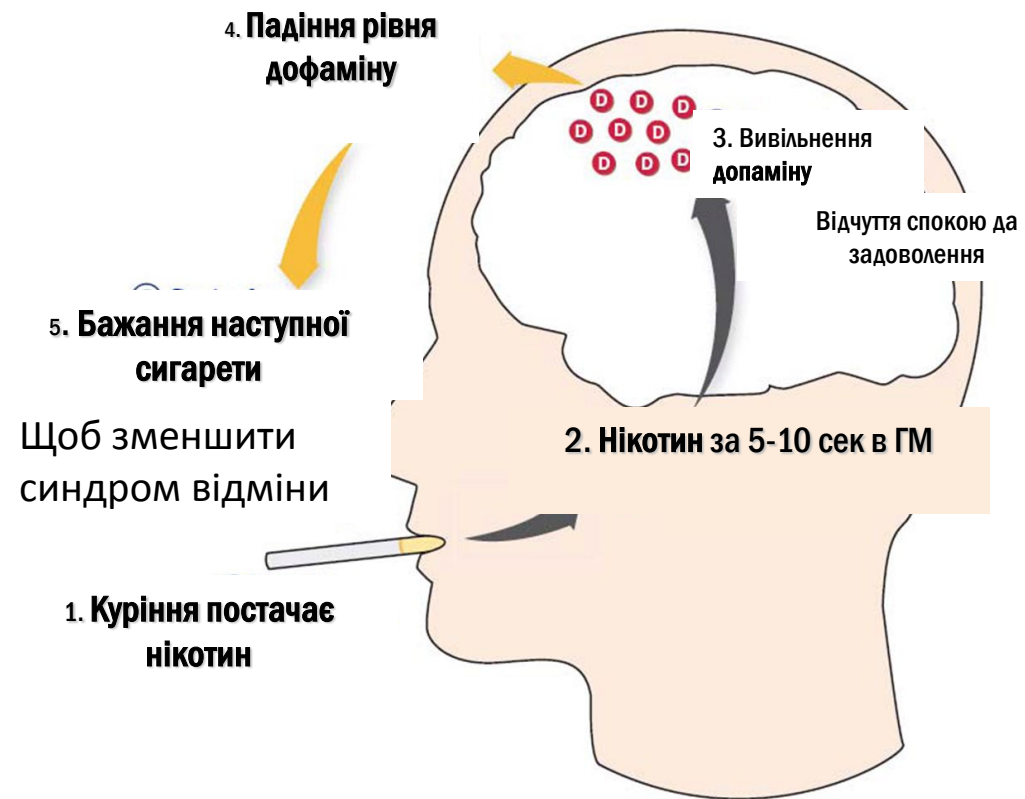
22% хлопців

14% дівчат

14% 13-15 річних курять



# Проникнення нікотину у головний мозок



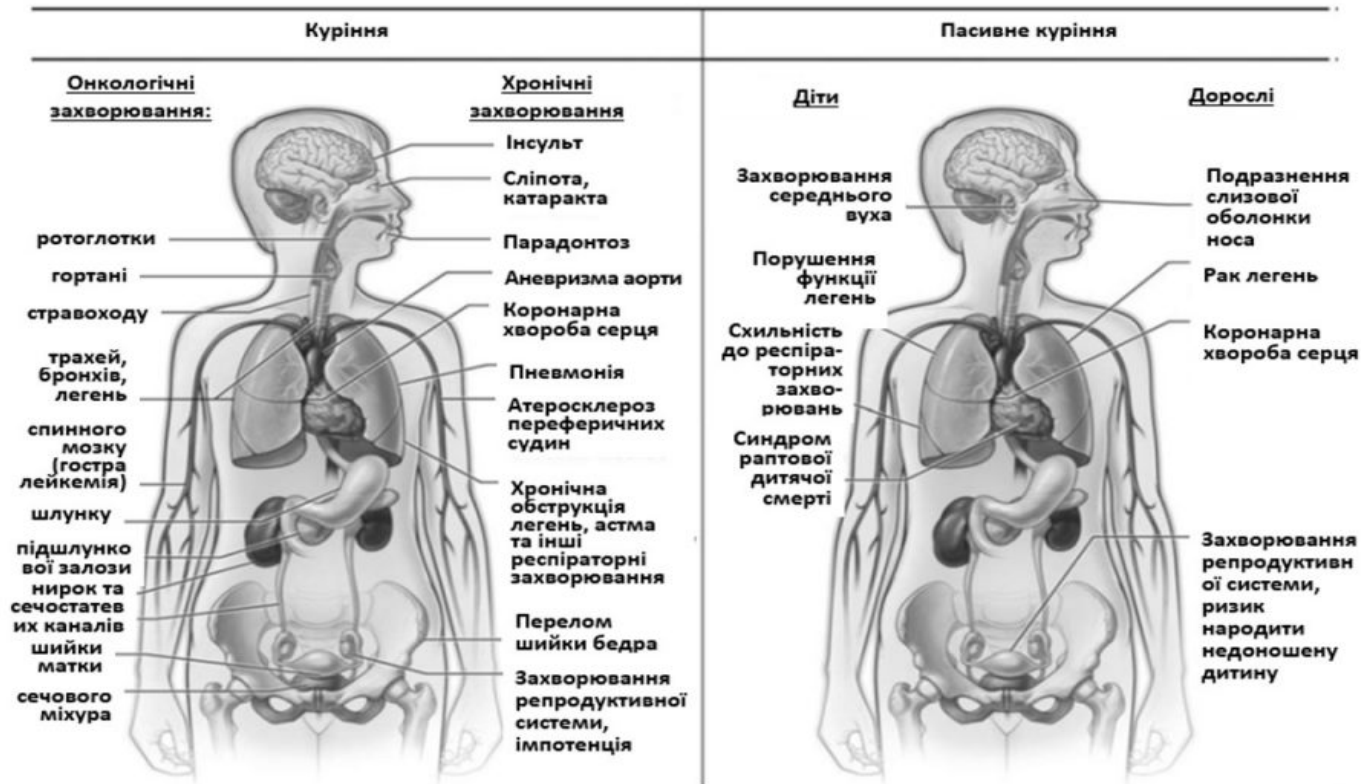
# **Куріння і здоров'я. Сучасні знання**

**Ризик ВЕЛИКИЙ: половина курців  
помре від викликаних курінням хвороб**

**25% помре в СЕРЕДНЬОМУ віці (35-69 років),  
втративши багато років і погіршивши якість життя**

# Вплив куріння на організм

Тютюновий дим містить близько **7 000** хімічних елементів, **250** з яких є токсичними, а **70** можуть викликати онкологічні захворювання.



Безпечного рівня тютюнового диму не існує!  
Усі тютюнові вироби однаково небезпечні!



# Тест Фагерстрема на нікотинову залежність

	Бали			
	0	1	2	3
1. Як скоро після прокидання ви викурюєте першу сигарету?	Після 60 хвилин	31 – 60 хвилин	6 - 30 хвилин	В межах 5 хвилин
2. Чи вам важко утриматися від паління у місцях, де це заборонено (наприклад, у церкві, бібліотеці, кінотеатрі, тощо)?	Ні	Так		
3. Від якої сигарети ви найбільше не хотіли б відмовитися?	Будь-якої іншої	Першої вранці		
4. Скільки сигарет ви викурюєте на день?	10 та менше	11-20	21-30	31 та більше
5. Чи курите ви частіше впродовж перших годин після прокидання, ніж упродовж усього наступного дня?	Ні	Так		
6. Чи ви курите тоді, коли такий хворий, що знаходитесь у ліжку більшу частину дня?	Ні	Так		

# Результати тесту

- бали 0-2 - дуже низький; 3-4 - низький;
- 5- середній, 6-7 високий; 8-10 дуже високий рівень нікотинової залежності.
- 7 АБО БІЛЬШЕ БАЛІВ МОЖУТЬ СВДЧИТИ ПРО ТЕ, ЩО ЛЮДИНІ МОЖЕ БУТИ СКЛАДНІШЕ ВІДМОВИТИСЯ ВІД КУРІННЯ, У НЕЇ МОЖЕ ВАЖЧЕ ПРОТІКАТИ "СИНДРОМ ВІДМІНИ", ВІДПОВІДНО ВАРТО РОЗГЛЯНУТИ МОЖЛИВІСТЬ МЕДИКАМЕНТОЗНОЇ ДОПОМОГИ.

# Тютюнові компанії полюють на дітей!



# Нами маніпулюють? Невже?!

## Реклама сигарет

у **55%**

присутня реклама  
сигарет, у т.ч.

29%



з використанням великих пачок сигарет

35%



з підсвіткою сигарет

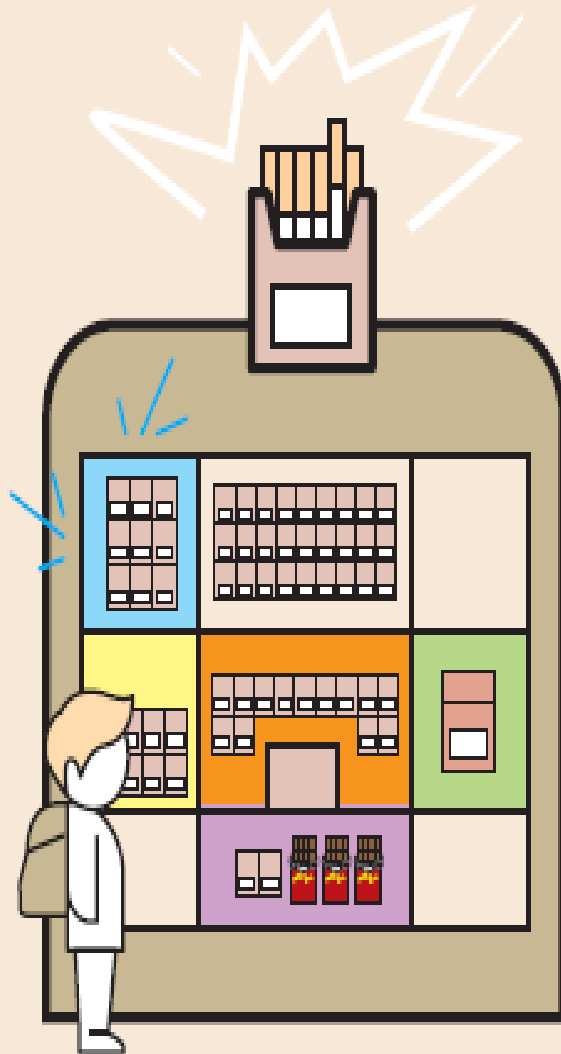
~12%



з додаванням ментолу чи смакових добавок

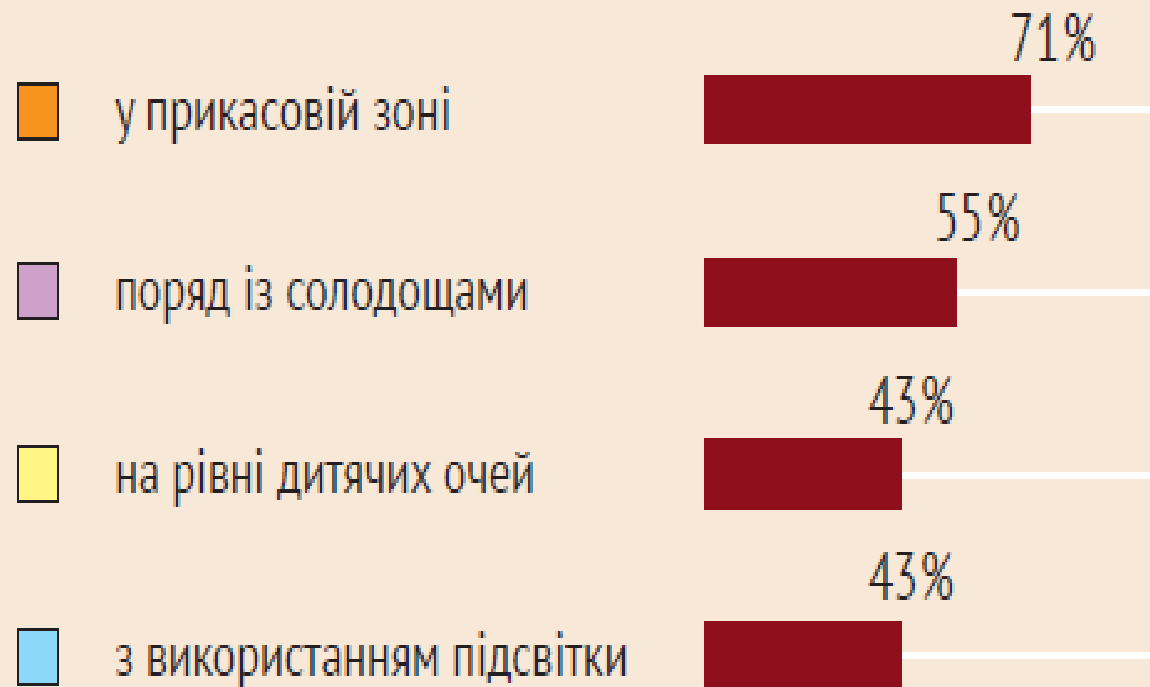


# Спеціальні викладки сигарет



# 96%

ТП, які продають сигарети, використовують спеціальні викладки, щоб привертати увагу дітей та підлітків, а саме:





# Маніфест за майбутнє без тютюну

- Підвищити ціни на тютюн, щоб коштували  

---
- Зробити всі громадські місця на 100% вільними від тютюнового диму.
- Запровадити «небрендовану» пачку сигарет і заборонити сигарети зі смаковими добавками.
- Заборонити викладку сигарет у місцях продажу.



я кидаю курити!


**Професійний сервіс з  
надання допомоги у  
припиненні куріння**

**[www.stopsmoking.org.ua](http://www.stopsmoking.org.ua)**

# Спеціалізований веб-сайт

← → ↻ stopsmoking.org.ua

"Гаряча лінія" - 0-800-50-55-60 (пн-пт, 9:00-15:00) [Замовити дзвінок](#)

 **я кидаю курити!** Сервіс з надання допомоги у припиненні куріння [Про нас](#) [Увійти](#) [FAQ](#)


Пошук...

[Як кинути курити?](#) [Причини кинути](#) [Залежність від куріння](#) [Після того, як ви кинули](#) [Як допомогти курцю?](#) [Історії успіху](#)

Допомога онлайн

## Я кидаю курити!

Методів відмови від куріння є безліч.  
Вам потрібно обрати той, який є найкращим саме для вас.  
Ми допоможемо вам у цьому!

 **Пройдіть тестування**  
✓ Тест на готовність кинути курити

# Посилання на веб-ресурси по тютюну

- <https://gateway.euro.who.int/ru/search/?q=%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%BA>
- <https://www.tobaccofreekids.org/>
- <https://tobaccoatlas.org/>
- [http://center-life.org/index.php?option=com\\_content&task=blogcategory&id=6&Itemid=16](http://center-life.org/index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=6&Itemid=16)
- <http://tobaccocontrol.org.ua/resource/grafichni-materiali>



...курець – ззовні...

...курець – зсередини...







**Знаєш, Боб, у мене рак**

**Тютюн вбиває – не дай себе обдурити!**

**Ні – рекламі, субсидіям  
і "красивому життю"  
з сигаретою!**

# ОСЬ, ЩО ЗАХОВАНО У СИГАРЕТІ

## Гліколі етері

Виробники сигарет стверджують, що додають цю речовину у папірос, щоб той не висихав.

## Бензол

Ви знайдете його у вугільній паливі та у нафтовому димі. Він є однією з найшкідливіших хімікатів, який сприяє розвитку раку.

## Медальон

Він є однією з смертельніших речовин у нас "гарячі" туби та смертельні ігри.

## Ацетон

Головний компонент рідкого приладдя для чистки нігтів.

## Самець

Він є однією з речовин, які у тютюні пов'язані з підвищенням ризику розвитку раку та захворюваннями на дихальні шляхи.

## Формальдегід

Він розпадає рід, пошкоджує легені, шлунок і працює системою. Хімікат застосовується при бальзамуванні ковбаси і т.д.

## Шкідливі компоненти тютюнового диму

## Татуаж

Сьогодні популярні, часто використовуються у фарбах для зменшення токсичного впливу папіроси при вживанні фарби на поверхні.

## Феніл

Хімікат, який використовується як дезінфекційний засіб при виробництві папірос.

## Бутан

Важливий компонент рідкого приладдя для чистки нігтів.

## Кадмієвий

Повільно діє, ніколи не вмирає. Він застосовується у виробництві приладдя для чистки нігтів.

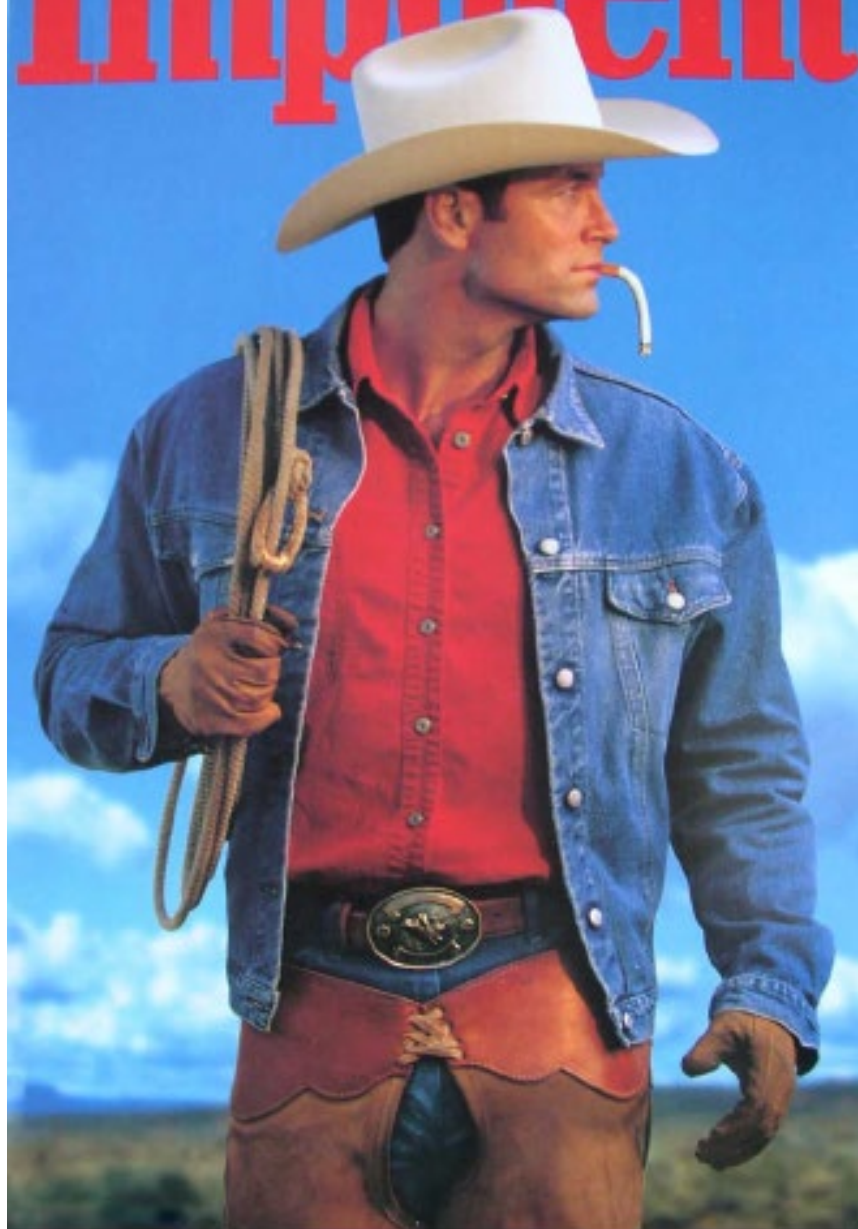
## Аммоніак

Додатковий компонент тютюну, який збільшує кількість нікотину в папіросі.

## Бензол

Застосовується у виробництві папірос, а не в легенях.

# Impotent



УВАГА: КУРІННЯ – ПРИЧИНА ІМПОТЕНЦІЇ

Обирай собі до смаку!



**ЧОМУ Б ЇХ НЕ НАЗВАТИ СВОЇМИ ІМЕНАМИ?**



Створимо майбутнє без куріння заради дітей!





## Контакти:

**@irinatsisar**

**kyiv\_social\_informs**

**Tsisarira /Ірина Цісар**

E-mail: [tsisarira@gmail.com](mailto:tsisarira@gmail.com)

Тел.+050 358 51 32



## Контакти:

- **Otto Stoyka**
  - **Доктор Отто**
- 

E-mail: [otto.stoyka@gmail.com](mailto:otto.stoyka@gmail.com)

Тел. 044 228 45 42





ЦЕНТР  
ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я  
КИЇВ

**kyivphcenter**



КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я

- ЗАОХОЧУЄ ДБАТИ ПРО СЕБЕ
- ЗМІЦНЮЄ ЗДОРОВ'Я
- ЗАПОБІГАЄ ХВОРОБАМ
- ЗБЕРІГАЄ ЖИТТЯ
- ЗАХИЩАЄ 24/7

<https://kcpnc.kiev.ua/>

Дякуємо за увагу!