



Один из самых влиятельных модников своего времени Петр I велел россиянам курить табак и пить кофе – ведь это так по-европейски! Россияне приняли к сведению, и с тех пор не останавливаются.

Несмотря на то, что ограничение возможностей курильщиков во всем мире медленно, но верно приводит к отказу от табака, у нас пока дело движется медленно. Табакокурение в России крепнет и ширится.

### **Ищите женщину!**

Число курильщиков не только **не сокращается**, но, наоборот, увеличивается. Растет оно в основном за счет женщин. Ведь они — самая желанная добыча для табачных корпораций. По статистике,

живут дольше, а, значит, успевают

**женщины**

### **выкурить гораздо больше мужчин**

. Тем более, что в России женщин — больше половины населения.

Специально для дам крупные табачные компании, захватившие наш рынок, постоянно «совершенствуют» свою продукцию: на рынок выводятся «женские» марки сигарет — тонкие, легкие, ароматизированные, перфорированные и нетрадиционно упакованные. Благодаря усилиям табачных маркетологов в период с 1993 по 2004 год количество курящих россиянок увеличилось в два раза, и их теперь в разных регионах страны курят от 13 до 47 процентов женщин.

Если раньше томный взгляд поверх тлеющего конца сигареты считался прерогативой типичной горожанки, то уже к 2004 году в сельской местности курило всего в 1,5 раза меньше женщин, чем в городах.

Не бросают наши женщины курить и **во время беременности**. Более 40 процентов россиянок спокойно дымят, не задумываясь о вреде курения во время беременности.

Врачи в ужасе: все больше детей появляется на свет больными, многие из них — недоношенными. А некоторые малыши так и не начинают жить — из-за маминого курения беременность прерывается на ранних сроках.

### **Дымим с пеленок**

Кстати, на рекламу типично женских сигарет ведутся не только дамы. Недавно

исследователи выяснили, что необычные упаковки сигарет привлекают еще **детей и подростков**

, которые покупают «нетрадиционные» сигареты гораздо охотнее.

К подростковому возрасту активно курит уже больше половины подростков обоих полов. Мальчиков по традиции больше — до 67 процентов, но и девочки от них в последнее время почти не отстают. Процент курильщиц среди наших несовершеннолетних соотечественниц достигает 55 процентов.

Ученые давно выяснили, что дети предпочитают учиться всему **на примере взрослых**, и даже самые маленькие россияне не отстают от своих родителей. Закуривает подрастающее поколение россиян еще в начальной школе — в 8–10 лет.

Но особенно на ниве табакокурения стараются мужчины, среди которых заядлых курильщиков в разных регионах нашей страны от 50 до 80 процентов.

### **За копейки**

Причины просты. Сигареты в России стоят в разы дешевле, чем в Европе. Нередко они оказываются **доступнее буханки хлеба**. А отсутствие контроля продажи и широкомасштабные рекламные компании позволяют любому первокласснику купить пачку сигарет вместо школьного завтрака.

Правда, те, кто побогаче, и курить стали что подороже, а то и вовсе перешли на альтернативные методы потребления табака: кальяны, трубки, самокрутки и нюхательный табак. Вреда от такой экзотики не меньше, но курение как таковым подобные пристрастия почему-то не считаются.

Больше всех, по традиции, достается нашим некурящим соотечественникам. **Не менее 80 процентов населения**

### **России**

пассивно курит каждый день. Несмотря на то, что курение давно запрещено в государственных учреждениях, общественном транспорте, некоторых кафе и ресторанах, ничто не мешает курильщикам дымить на улицах, собственных машинах, в подъездах и квартирах. Ничуть не стесняясь присутствия даже грудных младенцев. В итоге в Российской Федерации ежегодно от болезней связанных с потреблением табака погибает население достаточно крупного города: **от 350 до 500 тысяч человек**.

### **Только факты**

Частично вследствие повышенного потребления табачных изделий средняя продолжительности жизни российских мужчин упала с **64** лет в 1989 году до **59** лет в 2008 году — то есть, многие не доживают даже до пенсионного возраста.

В 2006 году Россия занимала **пятое место** среди 39 европейских стран по росту заболеваемости раком легких среди мужчин.

Исследование, проведенное Российским онкологическим научным центром в 2002–2003 годах, показало, что в России курят или бросили курить **66 процентов врачей-мужчин и 21 процент врачей-женщин**

, а также 34 процента медсестер.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этот момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определяют оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Сайт "Здоровая Россия"