

**Татьяна Андреева  
Константин Красовский**

# **ТАБАК И ЗДОРОВЬЕ**

**Киев, 2004**

Андреева Т.И., Красовский К.С. Табак и здоровье. - Киев, 2004. - 224 с.

Книга представляет собой справочное издание, касающееся табачных изделий и их влияния на здоровье активных и пассивных курильщиков. Представлены имеющиеся в мировой научной литературе на сентябрь 2004 года данные о влиянии табака на развитие заболеваний различных органов и систем человеческого организма. При подготовке книги авторы использовали более 1100 источников литературы, из них более 600 за 2000-2004 годы.

Книга предназначена для врачей различных специальностей, преподавателей медицинских учебных заведений, студентов различных профилей, для специалистов, занимающихся контролем над табаком на национальном или местном уровне, для политических деятелей, которые стремятся принести пользу своему народу, для представителей неправительственных организаций, нацеленных на решение табачных проблем, а также для всех курильщиков и некурящих, которые заботятся о своем здоровье и здоровье своих близких.

Отпечатано - Полиграфцентр ТАТ

Тираж 700 экземпляров

Все права защищены

ISBN

© Андреева Т.И., 2004

© Красовский К.С., 2004

© Информационный центр по проблемам алкоголя и наркотиков (ИЦПАН), 2004

# **TOBACCO AND HEALTH**

## **by Tatiana Andreeva and Konstantin Krasovsky**

### TABLE OF CONTENTS

Acknowledgements

Prefaces

Introduction

#### **Part One. Tobacco**

Chapter 1. Brief historical sketch, or Columbus is not to blame

Chapter 2. Tobacco growing, or health problems grow together with a tobacco plant

Chapter 3. Tobacco products - “tubules with a grass” or an ideal weapon for slow murder?

Chapter 4. Chemistry of tobacco smoke

Chapter 5. Tobacco additives

Chapter 6. Is it possible to make a cigarette less dangerous – and why it has not been done

#### **Part Two. Active smoking and Health**

Chapter 7. How to estimate influence of smoking on health

Chapter 8. Smoking and airways

Chapter 9. Smoking and cancer

Chapter 10. Cardiovascular system and smoking

Chapter 11. Smoking and the brain

Chapter 12. Smoking and sensory organs

Chapter 13. Gastrointestinal system and smoking

Chapter 14. Smoking and kidneys

Chapter 15. Smoking and diabetes

Chapter 16. Smoking influence on appearance

Chapter 17. Smoking and immune system

Chapter 18. Smoking and locomotor system

Chapter 19. Smoking and surgery

Chapter 20. Smoking and reproduction

Chapter 21. Smoking and health of future children

Chapter 22. Possible positive health influence of smoking

Chapter 23. Conclusions about influence of active smoking on health

#### **Part Three. Passive smoking and Health**

Chapter 24. Passive smoking and illnesses of adults

Chapter 25. Influence of passive smoking on children

Chapter 26. Why the evidence of passive smoking health impact are inconsistent

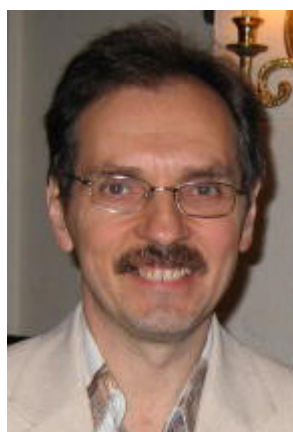
Conclusions – vision of tobacco epidemic from infectious diseases epidemiology perspective

## Информация об авторах

---



Андреева Татьяна Ильинична, кандидат медицинских наук, директор проектов Информационного центра по проблемам алкоголя и наркотиков, с 2002 года - координатор Ресурсного центра по контролю над табаком для стран бывшего Советского Союза (<http://contact.tobinfo.org>), с 2004 года - координатор русско-язычной службы международной сети сторонников контроля над табаком GLOBALink ([www.globalink.org](http://www.globalink.org)), автор более 20 книг и брошюр на темы контроля над табаком.



Красовский Константин Сергеевич, кандидат геолого-минералогических наук, исполнительный директор Информационного центра по проблемам алкоголя и наркотиков, координатор коалиции “За свободную от табачного дыма Украину”, член Координационного совета по контролю над табаком при Кабинете министров Украины, лауреат награды ВОЗ к Всемирному дню без табака 2003 года, автор более 20 книг и брошюр на темы контроля над табаком.

Список других книг, подготовленных авторами, см. на стр. 18.

## Содержание

<b>Информация об авторах .....</b>	<b>4</b>
<b>Благодарности.....</b>	<b>9</b>
<i>Special acknowledgements .....</i>	<i>9</i>
<b>Предисловия .....</b>	<b>11</b>
<b>Книга построена не на запугивании курящих, в ней приведены лишь научно обоснованные факты .....</b>	<b>11</b>
<i>Кундиев Юрий Ильич</i>	
<b>A book about tobacco for those quitting smoking and nonsmokers .....</b>	<b>12</b>
<i>Professor Alexander V. Prokhorov</i>	
<b>Эта книга может служить настольным пособием для специалистов, а также учебным материалом .....</b>	<b>13</b>
<i>Измухамбетов Талапкали Абишевич</i>	
<b>В наших руках появилась небольшая энциклопедия.....</b>	<b>14</b>
<i>Андреев Илья Николаевич .....</i>	<i>14</i>
<b>Эта книга станет инструментом для тех, кто будет продвигать ратификацию и внедрение РКБТ в странах СНГ ..</b>	<b>15</b>
<i>Бекбасарова Чинара Бердибаевна .</i>	
<b>Введение .....</b>	<b>17</b>
Литература ИЦПАН на тему табак и здоровье .....	18
<b>Раздел 1. Табак .....</b>	<b>19</b>
<b>Глава 1. Краткий исторический очерк, или Колумб ни в чем не виноват ..</b>	<b>19</b>
1.1 Поклонники табака .....	19
1.2 Противники табака .....	20
1.3 Тенденции потребления табака ..	20
1.4 Накопление научных данных о вреде курения для здоровья .....	22
1.5 Изменение общественного мнения о курении .....	22
1.6 Потребление табака в историческом аспекте является несчастливым случаем в судьбе человечества .....	23
Литература к главе 1 .....	23

<b>Глава 2. Выращивание табака, или проблемы для здоровья растут вместе с табачным кустом .....</b>	<b>24</b>
2.1 Производство табачного листа в мире .....	24
2.2 Воздействие выращивания табака на окружающую среду .....	28
Литература к главе 2 .....	29
<b>Глава 3. Табачные изделия - “трубочки с травой” или идеальное оружие для медленного убийства? .....</b>	<b>30</b>
3.1 Сигареты .....	30
3.2 Другие табачные изделия для курения .....	33
3.3 Бездымные табачные изделия ..	35
Литература к главе 3 .....	36
<b>Глава 4. Химия табачного дыма .....</b>	<b>37</b>
4.1 Никотин .....	37
4.2 Другие компоненты табачного дыма .....	39
4.3 Окружающий табачный дым ....	42
Литература к главе 4 .....	44
<b>Глава 5. Табачные добавки .....</b>	<b>45</b>
5.1.Какое отношение табачные добавки имеют к здоровью .....	45
5.2.Зачем добавлять что-то в табачные изделия .....	45
5.3.Как поймать курильщика на крючок - добавки с фармакологическим эффектом .....	46
5.4.Маскировка вкуса и непосредственного воздействия табака .....	48
5.5.Добавки и “легкие” сигареты ...	49
5.6.Изменение восприятия бокового табачного дыма .....	49
5.7.Опасность добавок для здоровья .....	50
5.8.Насколько нынешние правила регулирования добавок защищают здоровье потребителей .....	51
Литература к главе 5 .....	51
<b>Глава 6. Можно ли сделать сигарету менее опасной – и почему это до сих пор не было сделано .....</b>	<b>52</b>
6.1 Возможные способы снижения концентраций вредных веществ в табачном дыме .....	53
6.2 Почему табачные компании не стремятся сделать свои изделия менее опасными .....	53

6.3 Существующие правила регулирования состава табачных изделий: почему они неэффективны .....	54
6.4 Являются ли легкие сигареты менее опасными? .....	55
6.5 Фиаско нынешней системы регулирования табачных изделий .....	56
6.6 Возможно ли создание менее опасных табачных изделий в будущем? .....	57
6.7 Выводы .....	60
Литература к главе 6 .....	60

## **Раздел 2. Здоровье: активное курение .....**

### **Глава 7. Можно ли оценить влияние курения на здоровье .....**

7.1 Эпидемиологические исследования .....	61
7.2 Основополагающие эпидемиологические исследования в отношении влияния потребления табака на здоровье .....	64
7.3 Бремя табака для здоровья населения .....	66
7.4 Курение и качество жизни .....	66
7.5 Динамика связанных с курением заболеваемости и смертности .....	67
Литература к главе 7 .....	68

### **Глава 8. Курение и дыхательные пути**

8.1 Влияние курения на способность дыхательных путей к самоочищению .....	69
8.2 Курение и потеря функции легких .....	69
8.3 Курение и патология легких .....	70
8.4 Курение и хроническая обструктивная болезнь легких .....	70
8.5 Курение и астма .....	73
8.6 Интерстициальные заболевания легких .....	75
8.7 Пневмония .....	76
8.8 Болезнь легионеров .....	76
8.9 Туберкулез и курение .....	77
8.10 Курение и состояние верхних дыхательных путей .....	78
Литература к главе 8 .....	78

### **Глава 9. Курение и злокачественные опухоли .....**

9.1 Рак легких .....	81
----------------------	----

9.2 Связь курения с возникновением злокачественных образований в других органах .....	84
9.3 Рак органов головы и шеи .....	85
9.4. Рак ротовой полости .....	85
9.5 Рак органов пищеварения .....	86
9.6 Рак мочевыделительного тракта в целом .....	89
9.7 Рак репродуктивных органов ...	90
9.8 Злокачественные опухоли детского возраста .....	92
9.9 Лейкемия .....	92
9.10 Рак кожи .....	93
9.11 Злокачественные опухоли эндокринных органов .....	93
9.12 Курение повышает риск метастазирования .....	93
9.13 Прекращение курения существенно снижает риск рака и облегчает его лечение .....	93
9.14 Курение и общая смертность от рака .....	94
Литература к главе 9 .....	95

### **Глава 10. Сердечно-сосудистая система и курение .....**

10.1 Курение и сердце .....	98
10.2 Причины негативного влияния курения на сердце и сосуды .	101
10.3 Курение и кровеносные сосуды .....	106
10.4 Курение и общий уровень смертности от сердечно-сосудистых заболеваний .....	108
Литература к главе 10 .....	109

### **Глава 11. Курение и функции головного мозга .....**

11.1 Как курение воздействует на мозг .....	111
11.2 Курение и стресс .....	112
11.3 Табачная зависимость как психиатрическое заболевание .....	113
11.4 Курение и другие психические расстройства .....	114
11.5 Шизофрения и курение .....	115
11.6 Расстройства настроения и курение .....	117
11.7 Тревожные расстройства ....	120
11.8 Панические расстройства ...	121
11.9 Курение и самоубийства ....	121
11.10 Синдром гиперактивности с дефицитом внимания .....	122
11.11 Курение и расстройства потребления пищи .....	122
11.12 Курение и злоупотребление веществами .....	122
11.13 Расстройства интеллекта ..	125

11.14 Курение и неврологические заболевания .....	126
11.15 Заключение .....	126
Литература к главе 11 .....	127
<b>Глава 12. Курение и органы чувств</b>	<b>130</b>
12.1 Курение и болезни глаз .....	130
12.2 Курение и слух .....	132
12.3 Курение и обоняние .....	133
12.4 Курение и восприятие вкуса .....	133
12.5 Курение и осязание .....	134
Литература к главе 12 .....	134
<b>Глава 13. Курение и органы пищеварения</b>	<b>135</b>
13.1 Курение и ротовая полость ..	135
13.2 Курение и желудок .....	135
13.3 Курение и язвенная болезнь ..	136
13.4 Рак желудка .....	136
13.5 Воспалительные заболевания кишечника .....	136
Литература к главе 13 .....	137
<b>Глава 14. Курение и почки</b>	<b>138</b>
14.1 Курение оказывает острое воздействие на функции почек .....	138
14.2 Курение оказывает хроническое воздействие на функции почек .....	138
14.3 Курение отягощает течение заболеваний, для которых характерно повреждение почек .....	139
14.4 Курение приводит к повреждению почек у людей, не имеющих других факторов риска почечной патологии .....	139
14.5 Курение повышает риск развития хронической почечной недостаточности .....	139
14.6 Курение негативно влияет на состояние почечного трансплантата .....	140
14.7 Прекращение курения снижает скорость прогрессирования почечной недостаточности ..	140
14.8 Курение повышает риск развития рака почек .....	140
Литература к главе 14 .....	140
<b>Глава 15. Курение и сахарный диабет</b>	<b>141</b>
15.1 Курение и обмен сахара .....	141
15.2 Курение и риск сахарного диабета второго типа .....	141
15.3 Курение и течение сахарного диабета .....	143
Литература к главе 15 .....	144

<b>Глава 16. Как курение воздействует на внешний вид</b>	<b>145</b>
16.1 Курение и кожа .....	145
16.2 Курение и масса тела .....	146
16.3 Курение и форма тела .....	147
Литература к главе 16 .....	148

<b>Глава 17. Курение и нарушения иммунной системы</b>	<b>149</b>
17.1 ВИЧ и СПИД .....	149
17.2 Другие инфекционные заболевания .....	150
17.3 Аутоиммунные заболевания ..	151
Литература к главе 17 .....	152

<b>Глава 18. Курение и нарушения опорно-двигательной системы</b>	<b>153</b>
18.1 Курение и остеопороз .....	153
18.2 Курение и переломы .....	154
18.3 Курение и позвоночник .....	154
18.4 Курение и суставы .....	155
Литература к главе 18 .....	156

<b>Глава 19. Курение и хирургические операции</b>	<b>157</b>
19.1 Курение и анестезия .....	157
19.2 Заживление ран .....	157
19.3 Инфицирование операционной раны .....	158
19.4 Пластическая хирургия .....	158
19.5 Восстановление костей после операции .....	159
19.6 Респираторные осложнения после операции .....	159
19.7 Трансплантация органов .....	159
19.8 Следует ли отказываться курильщикам в хирургических вмешательствах? .....	159
19.9 Выводы .....	160
Литература к главе 19 .....	160

<b>Глава 20. Курение и возможность иметь детей</b>	<b>161</b>
20.1 Курение и половые гормоны ..	161
20.2 Курение и женские проблемы ..	161
20.3 Курение и мужские проблемы .....	167
20.4 Прекращение курения благотворно влияет на половую жизнь мужчин и женщин .....	170
Литература к главе 20 .....	171

<b>Глава 21. Курение родителей и здоровье будущих детей</b>	<b>174</b>
21.1 Недостаточная масса тела новорожденных .....	174
21.2 Врожденные дефекты у детей курящих родителей .....	175
21.3 Дыхательная система .....	176



21.4 Заболевания среднего уха ..	176
21.5 Влияние табачного дыма на мозг будущего ребенка .....	177
21.6 Онкологические заболевания у детей курящих родителей ....	178
21.7 Влияние материнского курения на обмен веществ будущего ребенка .....	180
21.8 Влияние материнского курения на репродуктивную функцию будущих детей .....	181
Литература к главе 21 .....	181

## **Глава 22. Существует ли позитивное воздействие курения на здоровье 184**

22.1 Болезнь Паркинсона .....	184
22.2 Рак эндометрия .....	185
22.3 Язвенный колит .....	185
22.4 Афтозный язвенный стоматит .....	186
22.5 Дисплазия тазобедренных суставов .....	187
22.6 Прочие заболевания .....	187
Литература к главе 22 .....	187

## **Глава 23. Активное курение и здоровье – выводы ..... 189**

## **Раздел 3. Пассивное курение ..... 193**

### **Глава 24. Пассивное курение и болезни взрослых ..... 194**

24.1 Пассивное курение повышает риск смерти .....	194
24.2 Пассивное курение и злокачественные новообразования .....	194
24.3 Пассивное курение и сердечно- сосудистые заболевания ....	197
24.4 Пассивное курение и импотенция .....	199
24.5 Пассивное курение и болезни дыхательной системы .....	199
24.6 Пассивное курение и инфекционные заболевания	200
24.7 Пассивное курение и пародонтит .....	200
24.8 Пассивное курение затрудняет заживление ран .....	201
24.9 Пассивное курение и опорно- двигательная система .....	201
24.10 Пассивное курение в детстве способствует заболеваниям взрослых .....	201
Литература к главе 24 .....	201

### **Глава 25. Воздействие пассивного курения на детей ..... 203**

25.1 Насколько распространено пассивное курение детей .....	203
25.2 В чем состоит опасность пассивного курения детей ...	203
25.3 Источники табачного дыма для детей .....	203
25.4 Пассивное курение и показатели респираторных функций .....	204
25.5 Респираторные заболевания	204
25.6 Атопические (аллергические) заболевания .....	207
25.7 Инфекционные заболевания у детей .....	207
25.8 Кариес .....	208
25.9 Менингококковая инфекция	209
25.10 Сосудистые заболевания ..	209
25.11 Изменения обмена веществ	209
25.12 Злокачественные опухоли у детей курящих родителей .....	209
25.13 Масштабы последствий пассивного курения детей ...	209
25.14 Табачный дым ухудшает состояние здоровья детей всех возрастов .....	210
25.15 Пути решения проблемы ...	210
Литература к главе 25 .....	211

### **Глава 26. Причины противоречивости данных о пагубном воздействии пассивного курения на здоровье 213**

26.1 Объективные причины .....	213
26.2 Субъективные причины .....	215
26.3 Псевдо-решения проблемы пассивного курения .....	217
Литература к главе 26 .....	217

## **Заключение ..... 218**

### **Табачная эпидемия с точки зрения традиционной эпидемиологии . 218**

Является ли табачная эпидемия эпидемией? .....	218
Применение понятий традиционной эпидемиологии к табачной эпидемии .....	218
Использование методов борьбы с классической эпидемией для борьбы с табачной эпидемией .....	221
Как распространители табачной эпидемии предлагают бороться с ее распространением .....	222
Литература .....	223



## Благодарности

---

Авторы хотели бы выразить благодарность всем тем людям, которые сделали возможным написание и публикацию настоящей книги.

Во-первых, мы благодарим Любовь Бескову из московского издательства «Армада», которая вдохновила нас на написание данной книги. Не будучи знакома с нами, она в 2000 году посетила наш сайт <http://www.adic.org.ua/postsmoking> и решила, что хватит нам ограничиваться написанием статей и брошюр, пора писать большую научно-популярную книгу.

Во-вторых, мы благодарим профессора Гордона Линдсея из Университета Бриггема Янга, штат Юта, США, который в 2003 году спросил, чтобы мы хотели сделать, если он достанет на это деньги. Мы сказали, что хотим издать написанную, но неопубликованную книгу, и он нашел средства на издание.

В-третьих, мы благодарны всем тем, кто внимательно читал черновые варианты глав этой книги и своими ценными советами помог сделать эти главы более информативными и понятными. Это люди из разных стран: Алма Жылкайдарова и Талапкали Измухамбетов (Казахстан), Чинара Бекбасарова и Денис Винников (Кыргызстан), Илья и Людмила Андреевы, Наталья Алексеева (Россия), Елена Кваша, Надежда Бурмака, Дарья Семенова, Татьяна Салюк, Элеонора Василец, Татьяна Шова, Анна Довбах, Алексей Дроздов (Украина).

В-четвертых, мы благодарны всем сторонникам контроля над табаком из разных стран мира, чья деятельность вдохновляла нас не бросать начатое дело на полпути, а продолжать вносить нашу скромную лепту в дело освобождения человечества от табачной эпидемии.

В-пятых, мы заранее благодарим тех читателей этой книги, которые, в результате ее прочтения, прекратят курить или не начнут курить, тем самым обеспечив себе дополнительные годы здоровой жизни. И если это действительно будет так, мы выразим благодарность сами себе.

### ***Special acknowledgements***

**The financial support of “Humanitarian Services of the Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints” and professor Gordon Lindsay of the Brigham Young University is greatly acknowledged.**



# Предисловия

---

## **Книга построена не на запугивании курящих, в ней приведены лишь научно обоснованные факты**

---

В цивилизованном обществе уже давно осознано пагубное влияние табакокурения не только на здоровье отдельного индивидуума, но и на общественное здоровье.

Именно в связи с этим на государственном уровне реализуются жесткие запретительные меры. Сохранившиеся курильщики в США с трудом находят места, где курение пока еще не запрещено.

Международные организации, такие как ВОЗ, МОТ, ЮНИСЕФ, Всемирный Банк настоятельно рекомендуют правительствам применять активные меры контроля над табаком. Важным международным документом, обобщающим международный опыт решения табачных проблем стала Рамочная Конвенция по борьбе против табака.

К сожалению, в Украине такие меры реализуются крайне недостаточно. Более того, продолжается реклама табачных изделий. Отсутствует последовательная политика в этом важном деле. Это касается ценообразования, информирования потребителей и, наконец, самого производства сигарет и других табачных изделий.

О вреде курения табака для здоровья написано много статей, брошюр, и даже книг.

Однако попыток подготовить справочное издание, обобщающее опыт, накопленный специалистами разных отраслей медицины, до сих пор не предпринималось. По крайней мере, настоящая книга является первым подобным опытом в странах бывшего Советского Союза.

Ценность ее состоит в том, что она рассчитана на широкий круг читателей: профессионалов – врачей разных специальностей, педагогов, общественных деятелей, - и других людей, которые должны быть вовлечены в борьбу с табакокурением.

В книге хорошо систематизирован материал относительно влияния табака на отдельные органы и системы. Справедливо уделено должное внимание курению как причине развития злокачественных опухолей, сердечно-сосудистых и иных заболеваний. Для профессионалов особую ценность представляет библиография, которой сопровождается каждая глава. Всего использовано более 1 100 источников, из них более 600 опубликованных за последние 5 лет.

Преподаватель вуза найдет здесь справочный материал для подготовки лекции или практического занятия, студент – для подготовки реферата или студенческой научной работы. Семейный врач найдет здесь немало аргументов, чтобы убедить своего пациента как можно раньше оставить вредную привычку и тем самым сохранить свое здоровье и здоровье своих близких.

Эта книга может служить своеобразным укором тем, кто зарабатывает деньги на рекламе табака. А общественности она дает в руки немало фактов для того, чтобы противостоять антигуманному бизнесу.

В отличие от многих других изданий, книга построена не на запугивании курящих, в ней приведены лишь научно обоснованные факты. И уже сам читатель вправе делать свой выбор.

Вместе с тем, некоторые разделы необоснованно обойдены вниманием. Так, опущен важный раздел, касающийся курения и спорта, курения и возможности работать в определенных профессиях. Нелишне было бы изложить научно обоснованные рекомендации для тех, кто решил бросить курить. Несмотря на то, что этим вопросам посвящены отдельные брошюры и памятки, представляется, что они были бы уместны в этом справочном издании.

Несмотря на это, я высоко оцениваю труд авторов, которые известны своей последовательной деятельностью в области борьбы с курением, и рекомендую эту книгу широкому кругу читателей.

*Кундиев Юрий Ильич*

академик НАН и АМН Украины

## **A book about tobacco for those quitting smoking and nonsmokers**

---

Tobacco use is so deeply entrenched in our lives, it feels trivial and hardly deserves to be described in a magazine article, much less a book. For some, it's like reading about pencils or doorknobs. Since the majority of us believe that we are "aware" of tobacco hazards, why do we need books on the subject? Unfortunately, our "awareness" is far from being satisfactory. Ask an average classroom of 7<sup>th</sup> graders to write an essay on the dangers of smoking. The majority of teens would rather be asked to take a math test. Ask young smoking parents of an asthmatic baby what represents the first step in effectively managing childhood asthma. Most likely, they will simply ignore the dangers of secondhand smoke and its effects on their child. Ask a smoker, who has attempted and failed to quit multiple times, how to cope with smoking temptations. Likely this individual will lack the necessary knowledge and skills to guide him or her in their quest to quit smoking. Finally, ask a young female smoker why she chose "light" cigarettes instead of the "regulars." You will be told that these cigarettes are safer and less likely to cause cancer. The bottomline is, both smokers and nonsmokers tend to be underinformed, ignorant, and misguided about tobacco products, their use, and effective ways to become or stay tobacco-free. The answers to these and other relevant questions may be found in this book.

The authors of this book, Konstantin Krasovsky and Tatiana Andreeva are internationally recognized tobacco control experts. They have been outstandingly prolific in their writing and publishing of materials that summarize diverse and multilingual international tobacco control information. Over the past few years, Krasovsky and Andreeva produced a large volume of tobacco-related materials—brochures, pamphlets, and books—for various segments of the population. Widely recognized as passionate and dedicated advocates of a tobacco-free society, their organization (Alcohol and Drug Information Center) is one of the largest clearinghouses serving the countries of the former Soviet Union. Their Internet site (<http://contact.tobinfo.org>) is a popular Russian-language resource for those interested in tobacco-related issues. This book, which introduces the largest and most complete body of evidence compiled by these authors, will be of interest to many readers regardless of their smoking status.

If you are a parent who is concerned about your teenage child being increasingly interested in cigarettes, this book is for you and for the child. If you are a long-time, addicted smoker who wants to quit, you may discover important clues on how to accomplish this difficult task successfully. Even if you are a nonsmoker, no one in your social circle smokes, you can still find relevant information on second-hand smoking and health. Increasingly, the entire world is recognizing the huge health and economic burden of tobacco use. As a result, we all are slowly but surely moving towards a tobacco-free society. Read this book and be prepared.

*Professor Alexander V. Prokhorov*

The University of Texas M. D. Anderson Cancer  
Center

Houston, Texas, USA

## **Эта книга может служить настольным пособием для специалистов, а также учебным материалом**

---

Эта книга написана как для работников здравоохранения, так и для тех, кто не имеет специального медицинского образования, но в силу личных или общественных причин столкнулся с проблемой табака и здоровья.

Перед авторами книги стояла непростая задача - не столько заполнить информационный пробел в области вредных последствий табакокурения, сколько дать читателю добротный материал для сознательного и методологического подхода к изучению данной проблемы.

В книге представлен краткий исторический очерк, химия табачного дыма и табачных добавок, показано отрицательное воздействие табака на жизненно важные системы организма, на репродуктивное здоровье и влияние пассивного курения на здоровье взрослых и детей.

Авторы ее стремились достоверно и правдиво изложить чрезвычайно опасную ситуацию по табаку в мире. Каждого здравомыслящего человека не могут не ужаснуть приведенные в книге факты: «В течение двадцатого века табак убил сто миллионов человек. То есть больше, чем погибло во второй мировой войне. Эксперты предсказывают, что если ничего не предпринимать, то табачные изделия до конца текущего столетия станут причиной смерти до одного миллиарда людей».

Создатели книги - не сухие статистики фактов. Их глубоко гуманистическая позиция в отношении проблем табака выражена словами: «Потребление табака в историческом аспекте является несчастным случаем в судьбе человечества, и подлинная опасность табака для здоровья стала осознаваться только тогда, когда его потребление укоренилось в обществе, но и могущественные табачные компании готовы пойти на все ради защиты своих коммерческих интересов».

Книга написана талантливо, в доступной форме, приведенные факты убедительны и строго соответствуют выводам, доказательно и достаточно оригинально показана связь курения и психических заболеваний, особенности проблем курения в постсоветских государствах.

Предложенный авторами эпидемиологический подход и оригинальная методика расчета факторов риска позволяют совершенно по-новому взглянуть на проблемы табака и здоровья. В целях наглядности наиболее важные и новые положения выделены жирным шрифтом и заключены в рамки. Авторы сделали достаточно новаторский и сильный ход, пригласив к участию в финальном прочтении рукописи широкую медицинскую общественность.

Несомненным достоинством предлагаемой книги является и то, что она может служить настольным пособием для специалистов, а также учебным материалом для курсов медицинских и педагогических образовательных учреждений. Именно медицинские работники ежедневно сталкиваются с пагубными последствиями курения. Не секрет, что и среди самих медиков есть курящие люди и их пример, несомненно, наносит непоправимый вред обществу. Поэтому очищение медицинских, образовательных и административных учреждений от табака является первоочередной задачей. Необходимо стремиться создать сильное лобби в среде ученых, политиков, депутатов, руководителей всех уровней и тогда народ поверит в искренность, а главное в результативность антитабачных намерений. Нелишне обратиться к опыту работы с верующими ведущих религиозных конфессий, попытаться сделать их своими единомышленниками. Например, истинно верующие мусульмане, как правило, не курят. Многие новые независимые государства ищут национальную идею. И освобождение наших народов от табачного рабства – чем не новая религия или национальная идея?!

Создатели старались посвятить книгу изложению фактов о табаке и его влиянии на здоровье, при этом они почти не касались деятельности по контролю над табаком, так как разные ее аспекты (политические, профилактические, лечебные) уже были изложены в других трудах авторов.

Книга является результатом большого, кропотливого труда, тем не менее, конечно, она не в состоянии охватить все без исключения проблемы табака и здоровья. Многие читатели, вероятно, имеют собственный опыт работы по контролю над табаком, и систематизация этого опыта поможет восполнить пробелы книги.

Но это уже наша с вами будущая совместная и, смею надеяться, плодотворная работа на благо здоровья людей.

***Измухамбетов Талапкали Абишевич***

директор Республиканского медицинского  
колледжа, кандидат медицинских наук,  
Заслуженный работник Республики  
Казахстан,  
депутат Алматинского городского маслихата  
(собрания)

## **В наших руках появилась небольшая энциклопедия...**

“Табак и здоровье...” Книга не случайно названа так. Ведь это название может продолжить для себя каждый читатель.

“Табак и здоровье нации”. Так воспринимает книгу политик, для которого в книге есть все необходимое, что ему нужно было бы знать, чтобы планировать и осуществлять оптимальные политические действия во имя здоровья своего электората. Особенно актуальны в настоящее время действия политиков, которые могли бы «подвигнуть» руководства наших стран, бывших советских республик, к присоединению к Рамочной конвенции по борьбе с табаком, которую большая часть стран мира уже подписала. Заложенные в конвенции прогрессивные меры по ограничению распространенности табака могут быть эффективно использованы и сейчас. Многие политики в регионах именно таким образом добиваются решительного запрета рекламы табака, что незамедлительно приносит свои результаты.

“Табак и здоровье школьника”. Это уже прочтение книги школьным педагогом: руководителем учебного учреждения, завучем, рядовым преподавателем-предметником. Каждый педагог, используя приведенные в книге материалы, может определить для себя действия, которые он может выбрать для работы со своими курящими воспитанниками и их родителями. Для педагогов важны и правильные ориентиры в действиях разных сил, имеющих отношение к проблеме. Табачные компании и их апологеты, выделяя проблему подросткового курения из общей, пытаются внедрить в образовательную среду концепции, целью которых является не защита подростков от табака, а привлечение их к курению. Для защиты от внедрения таких концепций необходимо помнить, что подростки приобщаются к курению потому, что курят взрослые. Только ограждая от курения людей всех возрастов, можно рассчитывать на успех и в защите от табака детей.

“Табак и здоровье пациента”. Это восприятие книги врачами, работающими в разных кабинетах... Материалы книги, размещенные в ряде глав, показывающих результаты воздействия курения на все системы организма, не оставляют сомнений в том, что активные действия врача любой специализации могут быть особенно убедительными для курильщиков, часто нуждающихся в небольшой внешней поддержке их намерения расстаться с сигаретой.

“Табак и общественное здоровье”. Таким может быть восприятие книги общественниками, объединенными на территории многих наших бывших советских республик в коалиции, отстаивающие права дышать чистым воздухом, не отравленным табачным дымом, всех людей, проживающих на их территориях.

“Табак и общественное здоровье” - такое справочное пособие приобретут журналисты, пишущие на эту тему, готовящие радиопередачи и телевизионные программы. Книга поможет правильно представлять проблему в СМИ.

“Табак и здоровье” - книга, которую будут предлагать своим читателям в ответ на частые запросы своих молодых посетителей работники библиотек. Именно такие заинтересованные читатели особенно нуждаются в издании, в котором кратко, но в то же время четко и научно точно представлена проблема курения в ее многообразных проявлениях.

Для читателя, заинтересованного в более детальном изучении предмета, важно, что каждая глава книги снабжена собственным списком публикаций, относящихся к рассматриваемым вопросам. Авторам удалось при написании книги использовать работы, опубликованные в научной периодике вплоть до середины 2004 года. С этой точки зрения, каждая глава может восприниматься и как свежий обзор состояния научных знаний в соответствующей области, что ценно и для «узких» специалистов. Нужно отметить, что авторы книги взяли на себя очень тяжелый труд. Им пришлось просмотреть при подготовке данной публикации порядка 1000 статей в журнальных и Интернет-изданиях.

Таким образом, в наших руках с выходом в свет этой книги появилась небольшая энциклопедия по такой важной проблеме общественного здоровья, как воздействие на него курения. Она станет важным инструментом, с помощью которого многие специалисты и защитники общественного здоровья смогут действовать с большей эффективностью.

*Андреев Илья Николаевич*

Координатор коалиции  
«За свободный от табачного дыма Татарстан!»  
профессор, доктор химических наук

## Эта книга станет инструментом для тех, кто будет продвигать ратификацию и внедрение РКБТ в странах СНГ

---

Широкое распространение потребления табака в настоящее время представляет собой серьезную угрозу для здоровья населения всего мира. Пагубное воздействие непосредственного курения на здоровье является общепризнанным фактом. Прошло уже более 50 лет с первых широкомасштабных убедительных научных исследований, выявивших статистическую связь между курением и раком легкого и других заболеваний. Имеются многочисленные убедительные доказательства, что эта связь является причинно-следственной, что большинство наиболее распространенных хронических неинфекционных заболеваний обусловлены либо прогрессируют под влиянием курения. Но, несмотря на это, потребление табачных изделий плохо регулируется, особенно в странах СНГ, в отличие от наркотиков, лекарств, отпускаемых по рецепту врача, и огромного числа других товаров, менее вредных, чем сигареты.

И сегодня мы живем в мире, где потребление табака ежегодно убивает около 5 млн. людей, примерно 300 тысяч из них приходится на Россию, 110 тысяч - на Украину, более 30 тысяч в Казахстане и более 10 тысяч в Кыргызстане. И это число увеличится до 10 миллионов к 2030 году, когда курение, согласно прогнозам, станет главной причиной смертей, если не предпринять меры по его регулированию. По оценкам ВОЗ только две причины вызывают большее и все возрастающее количество смертных случаев по всему миру: ВИЧ и табак. Большинство этих смертей (70%) произойдет в развивающихся странах, практически 50% курящей сегодня молодежи не доживут до 70 лет. Табачная эпидемия уже стала одной из серьезнейших проблем общественного здравоохранения всего мира в 21-ом веке. Медицина сама по себе не в состоянии решить важнейшие проблемы сохранения и укрепления здоровья, т.к. оно определяется многими факторами, а именно:

- факторами образа жизни - на 40%
- социальными факторами - 15%
- генетическими факторами - на 30%
- факторами окружающей среды – на 5%
- и лишь на 10% деятельностью службы здравоохранения.

Среди факторов образа жизни табакокурение занимает ведущее место и приводит к многочисленным заболеваниям.

Если в начале XX столетия медицинские работники не придавали особого значения табакокурению, то в конце XX столетия оно стало глобальной проблемой. Размах и глубина настоящей и будущей табачной эпидемии во всем мире подтолкнула Всемирную организацию здравоохранения (ВОЗ) на разработку и принятие международного документа, регулирующего потребление табака. Впервые инициатива по разработке Международного договора для глобального контроля над табаком была поднята в резолюции Всемирной Ассамблеи здравоохранения (ВАЗ) WHA 48.11 в мае 1995 года.

В мае 1996 года ВАЗ приняла резолюцию WHA Res. 49.17, призывающую Генерального директора ВОЗ начать разработку Рамочной Конвенции по борьбе против табака (РКБТ).

ВОЗ впервые воспользовалась своим уставным правом на разработку конвенции (Статья 19 Устава ВОЗ) и это РКБТ.

С мая 2000 года начались политические переговоры, проведены 6 сессий Международного органа по переговорам, 2 межсессионных совещания Европейского региона, 2 субрегиональных совещания стран СНГ (г. Москва, сентябрь 2001- 2002гг).

Наконец, в мае 2003 года ВОЗ предприняла исторический шаг, завершив пятилетнюю работу, и 192 государства - члена ВОЗ единогласно приняли Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ). 21 мая 2003 года стала датой исторической. В истории общественного здравоохранения произошел крутой поворот, ее можно разделить на следующие два периода:

- до принятия Рамочной Конвенции ВОЗ по борьбе против табака;
- после принятия РКБТ.

В течение года (16 июня 2003 – 29 июня 2004 года), который был дан на подписание РКБТ, вся мировая общественность ожидала, что же будет дальше? Подпишут ли страны РКБТ? Результаты впечатляющие: они превзошли все ожидания. **90% стран-участниц ВОЗ подписали Рамочную Конвенцию ВОЗ по борьбе против табака.** По состоянию на 30 июня 2004 года РКБТ подписали **168**



**стран мира.** Из них 42 страны Европы + Европейский Союз (ЕС), все 25 стран ЕС. 6 стран СНГ, которые подписали Конвенцию в хронологическом порядке - это Кыргызстан, Грузия, Беларусь, Казахстан, Украина, Молдова. На сегодняшний день 32 страны мира ратифицировали Конвенцию. Среди стран СНГ, не подписавших РКБТ, Армения 14 октября 2004 года ратифицировала ее и скоро присоединится к этому глобальному союзу. Но еще перед многими странами стоит непростая задача ратифицировать РКБТ, чтобы противостоять глобальной табачной эпидемии всем миром. Предстоит еще больше работ по ее внедрению.

К сожалению, проблеме контроля над табаком в странах СНГ, в том числе и в Кыргызстане, все еще не уделяется должного внимания. Сотрудники министерства здравоохранения обосновывают, какой вред приносит потребление табака, чтобы Правительство ввело жесткие регулирующие меры в отношении табачной отрасли. Производители табачных изделий выступают против подобного регулирования и утверждают, будто бы доказательств того, что курение причиняет вред здоровью, не существуют, что такое регулирование приведет к сокращению числа рабочих мест и повредит экономике. Первые такие высказывания были еще в 1903 году, когда в Канаде решался вопрос о полном запрете сигарет. С тех пор прошло более 100 лет и за это время неоднократно было доказана несостоятельность этих утверждений во многих развитых странах. Но табачная индустрия продолжает их повторять теперь в наших странах, где борьба против табака началась на 40-50 лет позже, и эти заявления все еще находят поддержку в Правительствах, вводя их в заблуждение и препятствуя реализации стратегии по борьбе против табака.

Во многих странах СНГ продолжается агрессивная рекламная кампания, проводятся специальные табачные акции, конкурсы, способствующие еще большему росту потребления табака, с другой стороны, люди не получают адекватную информацию о вреде потребления табака, о вреде пассивного курения, у молодежи нет контраргументов против курения. В настоящее время молодежь наших стран стала более свободной, современной, и образовательные подходы необходимо совершенствовать, менять методы работы с ними. Но, к сожалению, недостаточность финансирования (можно сказать его отсутствие) и информации не дают активистам возможности работать более успешно. А общественность, включая политиков, которые принимают решения, страдают из-за отсутствия информации, научных фактов и практических примеров.

Именно в этом плане книга Татьяны Андреевой и Константина Красовского «Табак и Здоровье» является весьма актуальной и своевременной для специалистов по борьбе против табака, пропагандистов здорового образа жизни, врачей и работников НПО, а также для политиков стран СНГ. Она содержит огромный объем научно-обоснованных фактических данных, полученных в исследованиях, которые были проведены в разных странах мира за последние 25-30 лет. Особенно важно то, что авторы объединили все основные данные, которые касаются табака и табачных изделий в одной книге. Каждый работник, занимающийся проблемой контроля над табаком, найдет здесь свой раздел. И я надеюсь, она станет настольной книгой и инструментом для тех, кто будет продвигать ратификацию и внедрение РКБТ в странах СНГ. Авторы, подготовившие эту книгу, могут гордиться тем, что они внесли весомый вклад в продвижении принципов РКБТ в странах СНГ. В заключении я хотела бы закончить словами Генерального Директора ВОЗ, Д-ра Йонг-Вук ЛИ : “Успех РКБТ ... будет зависеть от энергии и политической воли, с которыми страны возьмутся за ее внедрение... Результатом станет глобальное улучшение здоровья для всех“.

Успехов Вам, дорогие коллеги, в продвижении РКБТ в наших странах!

*Бекбасарова Чинара Бердибаевна*

Кандидат медицинских наук, старший  
научных сотрудник

Обладательница золотой медали «Табак или  
Здоровье» и диплома ВОЗ от 31 мая 1999 г.

Национальная Коалиция «За Кыргызстан,  
свободный от курения»