

В последнее время всё более широкое распространение получают электронные испарители и устройства для нагревания табака. Популярно мнение, что от них меньше вреда здоровью курильщика и окружающих его людей. До мая 2023 года даже не ограничивалась продажа вейпов несовершеннолетним, чем некоторые из них и пользовались, а кто-то по сей день находит способы обойти запрет. Кроме того, считается, что переход на альтернативные варианты поможет со временем полностью отказаться от курения. Так ли это, объяснил доцент УГМУ, специалист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики, кандидат медицинских наук **Дмитрий Максимов**



Выбор без выбора

- **Дмитрий Михайлович, как обстоят дела с распространением курения среди свердловчан ?**

- По данным Росстата, в 2023 году в Свердловской области курили 21–25% взрослого населения, 36% мужчин и 15% женщин – это несколько выше, чем в среднем по России. По нашим собственным исследованиям в трудоспособном возрасте курят 35% населения, 47% мужчин и 24% женщин, причём почти четверть из них курят электронные сигареты и системы нагревания табака. При этом половина опрошенных курильщиков серьёзно настроена на отказ, а 35% пытались бросить курить в течение прошедшего года. В целом распространённость курения постепенно снижается, преимущественно среди мужчин.

- Многие переходят с табака на электронные курительные устройства. Они менее вредны, чем сигареты ?

- В том, что использование электронных курительных устройств растёт, нет ничего хорошего. Многие из тех, кто перешёл на электронные сигареты из-за желания нанести себе меньше вреда, наверняка бросили бы курить, если бы на рынке не появились подобные приспособления. А так главная проблема – зависимость от никотина – остаётся. Да, в паре от электронных сигарет нет продуктов сгорания, но в нём по-прежнему содержатся токсичные компоненты, например, формальдегид, продукты распада пропиленгликоля, которые проникают в лёгкие ещё глубже, чем сигаретный дым.

Сам по себе никотин нарушает естественный эмоциональный баланс и наносит вред центральной нервной системе, особенно в молодом возрасте, что нередко приводит к нарушениям внимания, способности к обучению, неконтролируемым изменениям настроения. Употребление никотина провоцирует повышение давления и уровня сахара в крови, а также неблагоприятно влияет на плод при беременности.

Долгосрочные последствия подобных способов курения также мало изучены, поэтому нельзя сказать, что электронные сигареты или вейпы безопасны для здоровья.

- А устройства для нагревания табака «лучше» остальных вариантов?

- Они плохи по-своему, поскольку табачный пар по-прежнему содержит много вредных компонентов – тот же формальдегид, смолы, нитрозамины, пусть и в меньших количествах, чем сигаретный дым. Не надо тешить себя иллюзиями, вейпы и системы нагревания табака продают не для того, чтобы люди бросали курить или наносили себе меньше вреда. Это очень прибыльный бизнес, поскольку зависимые люди привязаны к никотину и вынуждены регулярно покупать те или иные табачные изделия.

Для отказа от курения надежнее и безопаснее использовать проверенные медицинские средства, например, препараты никотинзаместительной терапии или цитизин, которые существенно облегчают период отвыкания от сигарет. Особенно это касается тех, кто курит 10–15 раз в сутки и чаще, курит утром натощак – это признаки сильной

зависимости от никотина.

Настоящая помощь

- Насколько эффективны и доступны препараты для отказа от курения?□

Эти средства приблизительно равноэффективны, они уменьшают или даже полностью устраняют синдром отмены никотина и повышают шансы на успешный отказ как минимум вдвое. Препараты можно приобрести в аптеке без рецепта и использовать самостоятельно по инструкции, однако лучше обратиться за помощью в отказе от курения к участковому врачу или пройти консультирование в рамках диспансеризации.

- Стоит ли ещё больше усложнить доступ к электронным или табачным изделиям, чтобы уберечь от курения подростков?

- Как обычные, так и электронные сигареты продавать несовершеннолетним запрещено, то есть легального доступа у них быть не должно. И здесь уже вопрос к взрослым, которые помогают им нарушить закон. Принудительное повышение стоимости табачных и других никотиносодержащих изделий также существенно сокращает вовлечение подростков в курение, эти меры уже предусмотрены в законодательстве на ближайшие годы.

Но прежде всего родители должны показать пример своим детям и бросить курить сами. Также важно в спокойной и доверительной манере объяснить подростку возможные деструктивные последствия курения и преимущества отказа.

Медикаментозное лечение табакокурения у подростков не используется, поэтому рекомендуется постепенный отказ от сигарет или вейпов в течение нескольких недель под наблюдением взрослых. В некоторых случаях дополнительно может потребоваться консультация психолога.