

АЛЬТЕРНАТИВЫ ТАБАКОКУРЕНИЮ – ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ОНИ БЕЗОПАСНЫ?



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

1. Электронные сигареты, вейпы и иные продукты нагревания никотина завоевали большую популярность, особенно среди подростков и молодых людей. Это произошло в том числе благодаря хорошим маркетинговым стратегиям.

Действительно ли они наносят организму меньше вреда? Нет. Курительные составы даже из потенциально безопасных компонентов при нагревании могут трансформироваться и являться источником вредных и опасных веществ.

2. Кальян. Производители добиваются уменьшения содержания никотина в курительных смесях, с помощью использования натуральных компонентов (сухофруктов, ягод, травяных настоев и др.), но, в настоящее время, избавиться от токсичного вещества в полном объеме не удастся. Также, за один час раскуривания кальяна человек может потребить количество дыма равное количеству дыма из пачки сигарет.

3. Снюс и жевательный табак. В большинстве случаев потребители снюса или жевательного табака, через некоторое время, переходят на курение сигарет. Повышенное содержание никотина в этих продуктах обуславливает более быстрое формирование зависимости, избавиться от которой самостоятельно становится практически невозможно. Отказ от использования снюса – процесс более тяжелый, чем отказ от курения, зачастую невозможный без помощи специалиста и курса реабилитации.

Министерство здравоохранения Российской Федерации рекомендует комплексный подход к профилактике и отказу от употребления табачной и альтернативной продукции, который включает:

- Определение рисков для здоровья при продолжении употребления и положительных сторон отказа от курительной продукции (например, отказ от курения снижает риск развития заболеваний и смерти, связанных с курением, и значительно улучшает здоровье)
- Определение причин отказа от курения (например, жить более здоровой жизнью - здоровье начнет улучшаться сразу же после отказа от табачной продукции)
- Принятие решения и готовность избавиться от никотинсодержащей продукции (необходимо выбросить пепельницы, зажигалки, все сигареты или другие табачные изделия, а также заручиться поддержкой и одобрением окружающих)
- Важно не сдаваться! Большинство людей делали несколько попыток бросить курить, пока не добились успеха.

Избавиться от пристрастия к табаку, заменяя одно табачное изделие другим, невозможно. Необходим полный отказ от употребления токсичного вещества.

Более подробную информацию о вреде курения, мифах и фактах, способах отказа от вредной привычки Вы можете найти на сайте ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора в разделе Населению, рубрике Здоровый образ жизни (<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/>).

Подготовлено:
специалист-эксперт отделения социально-гигиенического мониторинга
Нижнетагильского отдела Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
Тарасова С.С.