

С 8 по 14 декабря 2025 года пройдет неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции.

По данным официальной статистики, в последние годы отмечается резкий прирост потребления вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь. На самом деле, никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.

- Что означает новый термин «электронные средства доставки никотина»? Какие устройства относят к этой категории?

- «Электронные средства доставки никотина» – это устройства, предназначенные для доставки никотина и других веществ через вдыхание пара. Устройства могут быть разных форм и размеров – в виде коробочек с трубкой и насадкой или длинных цилиндров. В них встроена система нагревания жидкости и преобразования в пар – своеобразный паровой ингалятор. Они могут содержать синтетический никотин, который замедляет развитие головного мозга подростков, ухудшает память, концентрацию внимания, самоконтроль и способность к обучению. Электронная сигарета может выглядеть как флешка, которую можно зарядить от компьютера или ноутбука – своего рода маркетинговый ход, рассчитанный на подростков и молодежь. При этом содержания никотина в ней может быть сопоставимо с целой пачкой обычных сигарет.

- Производители говорят, что электронные средства доставки никотина могут помочь тем, кто хочет бросить курить, правда ли это?

- Условно потребителей можно разделить на две группы. К первой относятся курильщики, которые переходят на электронные средства доставки никотина с целью избавиться от вредной привычки. При вдыхании продуктов горения курильщики сигарет наносят серьезный ущерб органам дыхания. «Вейперы» вдыхают пар, однако при их обследовании становится очевидным, что это те же самые потребители никотина. Электронные средства, содержащие синтетический никотин, вызывают зависимость и наносят вред здоровью так же, как и сигареты. Пар вейпов, даже без никотина, угнетает иммунную систему, повреждает ткани легких и сердца, вызывает когнитивные нарушения. Исследования, опубликованные в журнале кардиологической ассоциации, подтверждают, что вред от средств, содержащих синтетический никотин, сопоставим с последствиями традиционного курения. Ученые провели сравнительный анализ состояния сосудов курильщиков и вейперов. Была взята выборка более чем из 400 человек в возрасте 21–45 лет. У представителей обеих групп были отмечены заметные повреждения кровеносных сосудов, недостаточное поступление кислорода в кровь, повышенная ломкость сосудистой стенки. Степень повреждений была сопоставимой у курильщиков и вейперов, поэтому можно сделать вывод, что вред бестабачных смесей не меньше того, который наносят организму обычные сигареты. Кроме того, в образцах анализов любителей электронных систем доставки никотина был выявлен низкий уровень молекул оксида азота – этот показатель говорит о нарушении функции дыхания, а также состояния иммунной и сердечно-сосудистой систем.

Ко второй группе можно отнести «новых» потребителей, для которых это первый опыт. Для подростков и молодежи альтернативные формы курения более доступны, потому что нет специфического запаха – значит, меньше риск быть «пойманными» родителями и

педагогами. Тем не менее, механизм формирования зависимости у потребителей бестабачных смесей такой же, как и у людей, курящих сигареты. По мнению врачей, использование электронных средств доставки никотина категорически противопоказано детям, подросткам и беременным женщинам

- Какой вред организму наносят электронные формы доставки никотина?

- Некоторые производители заявляют, что вейп – это безопасная альтернатива курению. Но исследования показывают, что безвредных вейпов не бывает. Побочные эффекты вейпа зависят от типа используемых жидкостей. При нагревании они могут менять свои свойства. Около 75% электронных средств доставки никотина содержат токсичный химикат диацетил, который поражает органы дыхания, вызывая так называемую «попкорновую болезнь» – воспаление легких, образование рубцов в легочной ткани, сужение легочных альвеол. Ароматизаторы, применяемые для придания пару приятного запаха, вызывают аллергические реакции. Пропиленгликоль и глицерин в составе электронных средств только на первый взгляд кажутся безобидными веществами. При термическом разложении они преобразуются в токсические вещества – акролеин и формальдегид – обладающие канцерогенной и мутагенной активностью, то есть повышающие риск развития рака. Никотин вызывает спазм стенок кровеносных сосудов, а также повышение артериального давления, которое может стать причиной гипертонического криза, инфаркта, инсульта. Из-за нарушения кровоснабжения органы не получают достаточное количество кислорода для нормального функционирования. Подростки нередко покупают одно устройство доставки никотина для двоих или нескольких человек – в целях экономии или чтобы не приносить его домой, где устройство могут увидеть родители. При совместном использовании устройства повышается риск передачи инфекционных заболеваний через слюну. Пар, выдыхаемый вейперами, опасен для окружающих, которые невольно становятся пассивными курильщиками.

- Что делать родителям, чтобы оградить ребенка от никотиновой зависимости?

- Нужно понимать, что родитель – первый авторитетный взрослый, с которым контактирует ребенок. Его слова часто воспринимаются на веру, как гарант истины. Его поведение становится примером для подражания. Поэтому лучше всего, если ребенок узнает о вреде никотина именно от родителя. При этом критически важно, чтобы сам родитель не был потребителем никотина, иначе его мнение не будет иметь ценности для ребенка, ведь слово не должно идти вразрез с действием. Очень важно поддерживать доверительные отношения с ребенком, чтобы вовремя узнать от него самого, что в кругу общения появился ребенок – потребитель электронных средств доставки никотина. В этом случае нужно связаться с родителями этого ребенка и попробовать поговорить о проблеме: вместе подумать, как противостоять развитию зависимости, а заодно оградить от соблазна окружающих детей.