

# Обзор мифов и фактов об употреблении табака



**Миф.** Поскольку именно табачный дым содержит смертельно опасные химические вещества, можно решить проблему, просто перейдя на электронные сигареты.



**Миф.** Практически невозможно бросить курить или употреблять другие никотиновые продукты независимо от того, сколько раз и как усердно вы стараетесь.



**Факт.** Последствия употребления электронных сигарет для здоровья неизвестны.



**Факт.** Отказаться от употребления табачных изделий сложно, поскольку никотин вызывает сильную зависимость, и люди часто пытаются сделать это самостоятельно, без консультаций и правильных лекарственных препаратов. Однако это реально, особенно при наличии поддержки.

Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (Food and Drug Administration, FDA) не проводит тщательного контроля или испытаний ингредиентов электронных сигарет, как это делается для лекарственных препаратов. Поэтому содержание химических веществ, в том числе никотина, в электронных сигаретах может сильно различаться. Долгосрочные последствия применения электронных сигарет пока что полностью не изучены, однако очевидно, что они выделяют вредные химические вещества во время использования, в частности:

- формальдегид и бензол, которые могут вызвать рак;
- содержащийся в ароматизаторах диацетил, вызывающий заболевания легких;
- тяжелые металлы, такие как никель, олово и свинец.

FDA не одобряет использование электронных сигарет для помощи в отказе от курения. Существуют безопасные варианты, такие как никотинзаместительная терапия (НЗТ) и другие препараты для лечения табачной зависимости, которые доказали свою эффективность и покрываются большинством планов медицинского страхования.

Влияние электронных сигарет на здоровье все еще изучается, и мы получаем новые данные о серьезных заболеваниях, в частности о повреждениях легких, в некоторых случаях приведших к смертельным исходам.

- Рецидив — это не окончательная неудача. Почти каждый, кто пытается бросить курить, добивается успеха лишь после нескольких попыток. Лекарственные препараты для терапии табачной зависимости и консультации могут удвоить ваши шансы на успех.
- Большинство людей пытаются бросить курить сразу или без посторонней помощи, однако доказано, что лекарственные препараты и консультации значительно повышают шансы отказаться от табака навсегда.
- Если вы еще не готовы бросить курить, НЗТ поможет уменьшить дискомфорт и тягу к никотину. Применение НЗТ дает больше контроля в повседневной жизни, и вы больше не будете бояться попасть в ситуацию, когда не сможете курить.
- Лечение табачной зависимости также помогает достичь более долгосрочных результатов при лечении алкогольной и наркотической зависимости.



**Миф.** Если вы курили на протяжении многих лет, нет смысла бросать.



**Миф.** Длительное употребление табачных изделий вредит не всегда и не всем.



**Факт.** Отказ от курения поможет улучшить здоровье независимо от вашего возраста и стажа курильщика.



**Факт.** В США табак убивает 480 000 человек каждый год, т. е. больше, чем алкоголь и передозировка наркотиков вместе взятые.

Чем скорее вы бросите курить, тем скорее начнет восстанавливаться ваш организм. Некоторые преимущества видны сразу, однако со временем их будет все больше.

- Через несколько недель вы станете меньше кашлять, и вам будет легче дышать.
- Через год опасность сердечного приступа значительно уменьшится.
- Через 2–5 лет вероятность инсульта станет примерно такой же, как у некурящих.
- Со временем снизится риск других заболеваний, включая рак ротовой полости, горла и легких, а также диабет.

Отказ от курения также позволит вам сэкономить деньги и защитить окружающих от пассивного курения.

Заболевания, связанные с употреблением табака, могут развиваться годами. Для сравнения:

- Ежегодно 88 000 человек умирают от причин, связанных с алкоголем.
- В 2017 году 47 000 человек умерли от передозировки опиоидов.
- В 2016 году 1000 человек умерли от передозировки бензодиазепином (например, препаратами Xanax, Valium и Klonopin).



**Миф.** Людям, которые не употребляют табачные изделия каждый день или курят только в компании, не нужно беспокоиться о воздействии табака на их здоровье.



**Факт.** Безопасного уровня употребления табака или безопасного пассивного курения не существует.

Употребление табака в любых количествах опасно для здоровья.