

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.