Осознанный выбор: без никотина

Не секрет, что курение – одна из наиболее вредных привычек. Характерный запах, кашель, цвет лица и некоторая нервозность – сразу выдают курильщика. В деле профилактики, снижения и отказа от потребления табака сегодня задействованы работодатели, органы исполнительной власти, работники сфер образования и медицины. Да и сами курильщики, зачастую признают свою привычку глупой и делают попытки вовсе исключить никотинсодержащую продукцию из своей жизни. Но банальной силы воли достаточно не всем. Никотиновая зависимость в современном мире приобретает все новые формы. Если раньше львиная доля потребителей отдавала предпочтение сигаретам, то теперь приверженцы нездоровой привычки разделяются на любителей вейпов, курительных смесей, кальянов и нагревательных стиков. Не меняется только одно – как и прежде, яд (а никотин – это яд в чистом виде) продолжает пагубно воздействовать на организм и формировать зависимость. И как бы ни изощрялись производители, какие бы воодушевляющие надписи: «безопасный состав», «инновационный подход», «nicotine-free» не демонстрировали в рекламных компаниях, смысл любого бизнеса – в повторном приобретении товара. А в случае с курением/парением – повторно приобрести, значит «не разочароваться» в первый раз, и получить коктейль гормонов посредством потребления. Без содержания в продукции никотина – это невозможно, поэтому громкие возгласы об изобретении «безопасных сигарет», «безвредных кальянов» – всего лишь миф. Многие ошибочно полагают, если нет неприятного запаха – значит нет и вреда, но отсутствие запаха обуславливается наличием в составе ароматизаторов, которые могут даже привлекать потребителя.

Подробнее разобраться в проблеме столь массового увлечения электронными сигаретами среди молодежи, нам поможет *Дженнет Данияловна Сабанчиева*, врач психиатр-нарколог ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер».

- Дженнет Данияловна, почему электронные сигареты (вейпы) так популярны среди молодежи?

- Во-первых, это отсутствие запаха и относительная доступность по цене. Молодые люди не нервничают по поводу того, что неприятный запах заметят родители, окружающие или педагоги – ведь ароматизаторы делают свое дело, и зачастую, многие вообще не догадываются, что у человека уже сформировалась зависимость. Сейчас популярны «одноразовые» электронные сигареты. Производители таких изделий говорят о емкости аккумулятора устройства на определенное количество «затяжек», много вкладываются в вопрос разработки дизайна, привлекательной упаковки и тактильности изделия, акцентируют внимание на том, что «парить» такой гаджет можно даже в общественных местах. Подростки вообще весьма зависимы от общества, им нравится эпатировать, привлекать внимание и показывать себя. Наличие такой небезопасной игрушки – для них способ заявить, что они выросли. Многие ребята в средней и старшей школе имеют свои денежные средства, «на карманные расходы» - говорят родители и не подозревают, что ребенок приобретает далеко не сладости.

- Каковы последствия потребления никотина таким способом? Как быстро формируется зависимость от электронных сигарет?

- Электронные сигареты - устройства, генерирующие высокодисперсный аэрозоль, который вдыхают потребители. Изделие представляет собой мундштук, батарею (аккумулятор) и атомайзер, включающий нагревательный элемент, картридж или резервуар со специальной жидкостью-наполнителем. Именно в жидкости содержится никотин и ароматические добавки, в отдельных случаях встречаются и более канцерогенные вещества. Медицинские и научные исследования свидетельствуют, что

электронные сигареты вредны для здоровья и небезопасны. Последствия для здоровья схожи с теми же, что возникают при употреблении табака – зависимость, изменения в нервной и сердечно-сосудистой системах, нарушения в психике. Особенностью электронных сигарет является высокая дозировка никотина, а неконтролируемое количество затяжек позволяет зависимости сформироваться значительно быстрее. Потребление электронных сигарет увеличивает риск развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, неблагоприятных репродуктивных последствий. Употребление электронных сигарет с содержанием никотина детьми и подростками в долгосрочной перспективе может привести к негативным последствиям для развития мозга. Кроме того, молодые люди, использующие электронные сигареты, находятся под риском развития хронических заболеваний бронхолегочной системы.

- Многие курильщики «со стажем» говорят, что электронная сигарета для них – способ отказаться от курения. Как оцениваете изобретение в этой перспективе?

- Безусловно, некоторые производители продвигают устройства как якобы безопасную альтернативу курению. Однако на практике эффективность вейпов при отказе от курения мало изучена, а всесторонних исследований рисков для здоровья недостаточно. Эксперты Всемирной организации здравоохранения сомневаются в результативности и безопасности этого способа. Ведущие специалисты в области медицины рекомендуют полностью отказаться от курения в любых его формах. Ощущение того, что потребление никотина снижается с помощью электронной сигареты – мнимое, человек не замечает, как насыщается большими дозировками. Благо, сейчас есть инструменты и алгоритмы, которые позволяют оставить пагубную привычку в прошлом, если человек действительно принял решение побороть зависимость.

- Есть ли шанс бросить курить у человека, который перепробовал многие доступные средства (силу воли/книги/тренинги/пластыри/леденцы/спреи)?

- Шанс есть всегда. Главное – желание. Четкое осознание проблемы и искренняя мотивация отказаться от курения. Есть специальные лекарственные препараты, подобрать которые можно на приеме у специалистов в ГБУЗ ТО «Областной наркологический диспансер» по адресу: г. Тюмень, ул. Семакова 11. Консультация специалиста бесплатная, по полису ОМС.

- Как меняется жизнь человека после полного отказа от курения?

- Отказавшись от курения полностью, человек значительно улучшает качество своей жизни, нормализуется работа сердечно-сосудистой и нервной систем, снижается пульс и уровень артериального давления, начинают работать обонятельные и вкусовые рецепторы, улучшается сон и настроение, память и выносливость. Помимо физических и эмоциональных плюсов в отказе от курения, есть ещё и ряд социальных преимуществ. Курение уже не считается таким социально приемлемым занятием, как это было раньше. Избавившись от никотиновой зависимости человек ощущает большую свободу: в вопросах самоконтроля и планирования времени, экономии денежных средств. Не стоит забывать и о стимуле для окружающих – некурящий человек становится примером и общаться с ним намного приятнее.

Ольга Зенкова, пресс-служба РЦОЗМП