



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Часто задаваемые вопросы об электронных устройствах для курения

В этом материале содержатся ответы на часто задаваемые вопросы об электронных устройствах для курения, в том числе электронных сигаретах.

Что такое электронные устройства для курения?

Электронные сигареты, электронные испарители, вейп, электронные устройства Juul, электронные кальяны, электронные трубки — все это электронные устройства для курения. Электронные устройства для курения — это аккумуляторные устройства, которые могут выглядеть и давать такие же ощущения, как и обычные сигареты. Вместо табака, как в обычных сигаретах, в электронных устройствах для курения используются картриджи с жидкостью, содержащей никотин, ароматизаторы и другие химические вещества. Аккумулятор нагревает жидкость, превращая ее в пар или водяную пыль, которую вы вдыхаете. Использование электронных устройств для курения также называют вейпингом, вейперизмом, джулингом или электронным курением.

Все ли электронные устройства для курения безопасны?

Долговременные риски для здоровья, связанные с использованием электронных устройств для курения, до сих пор не известны.

Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (Food & Drug Administration, FDA) и другие ведущие организации здравоохранения считают, что необходимо проводить больше исследований по изучению безопасности электронных устройств для курения.

Хотя электронные устройства для курения не наполняют ваши легкие вредным дымом, как при курении сигарет, они все же содержат никотин и другие химические вещества. Пары в электронных сигаретах состоят не только из воды, но также содержат химические вещества, способные вызывать у некоторых людей проблемы с дыханием.

В 2016 году FDA начало создавать правила производства, продажи и сбыта всех табачных изделий, включая электронные устройства для курения. Лица моложе 18 лет не могут покупать любые виды табачных изделий. На всех табачных изделиях напечатаны предупреждения о вреде для здоровья.

Использование Juul безопаснее вейпинга?

Использование Juul не безопаснее вейпинга. Хотя в устройствах Juul используются картриджи, заполненные жидкостью с различными ароматами, в этих картриджах все же содержится никотин. Никотин в устройствах Juul лучше всасывается в кровь, поэтому пара из них меньше и его легче вдыхать. Из-за этого вы скорее всего вдохнете больше никотина в течение более длительного периода времени.

Количество никотина в 1 картридже Juul такое же, как в пачке сигарет. Кроме того, в картриджах Juul больше бензойной кислоты, чем в других электронных устройствах для курения. Бензойная кислота вызывает кашель, боль в горле, боль в животе, тошноту (ощущение подступающей рвоты) и рвоту. Использование Juul не безопаснее, чем других электронных устройств для курения, а иногда и более опасно.

Безопасно ли использование

электронных сигарет с ацетатом витамина Е?

Хотя витамин Е является компонентом многих продуктов питания и средств для ухода за кожей, исследования показывают, что вдыхание ацетата витамина Е может вызывать проблемы с дыханием. Не добавляйте никакие вещества, в том числе ацетат витамина Е, в электронные устройства для курения, даже если вы приобрели их в надежном магазине.

Помогают ли электронные устройства для курения бросить курить?

Мы не знаем, помогают ли электронные устройства для курения бросить курить или только делают это сложнее. Эти системы не одобрены FDA в качестве метода, помогающего бросить курить. Мы рекомендуем использовать безопасные и проверенные методы, например, никотиновые пластыри, жевательные резинки или леденцы.

Хотя все еще необходимы исследования, некоторые люди используют электронные устройства для курения, чтобы:

- сократить количество вредных химических веществ, содержащихся в обычном сигаретном дыме;
- справиться с симптомами ломки, вызванной отказом от никотина;
- меньше курить или вовсе отказаться от этой привычки;
- не начать курить снова (предотвратить возврат к этой привычке).

Хотя некоторые люди при использовании электронных устройств для курения могут выкуривать меньшее количество обычных сигарет, возможно, что они с меньшей вероятностью бросят курить окончательно.

Как мне отказаться от курения?

Есть множество ресурсов, которые помогут вам бросить курить, включая лекарства и консультирование. Программа лечения табакозависимости центра Memorial Sloan Kettering (MSK's Tobacco Treatment Program) включает команду экспертов по лечению зависимости от табака, которые могут вам помочь. Программа открыта для всех. В программе лечения табакозависимости используются различные методы отказа от курения, в том числе индивидуальные и групповые консультации. Эксперты по лечению табакозависимости также могут выписать вам безопасные и эффективные лекарства, которые помогут противостоять желанию курить. Для получения дополнительной информации позвоните по тел. 212-610-0507 или перейдите на веб-сайт www.mskcc.org/cancer-care/counseling-support/tobacco-treatment.

Вы также можете посмотреть этот видеоролик:



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide чтобы посмотреть это видео.

Для получения дополнительной информации об отказе от курения ознакомьтесь с материалом *Рекомендации по лечению табакозависимости для пациентов и членов их семьи* (<https://sandbox18.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide>).

Можно ли использовать электронные устройства для курения в больнице?

Нет. Использование электронных устройств для курения в любом отделении MSK запрещено.

Дополнительные ресурсы

Бесплатная горячая линия Национального института рака (National Cancer Institute, NCI) для желающих бросить курить 877-448-7848

www.smokefree.gov

Американское общество по борьбе с раком (American Cancer Society (ACS))

800-227-2345

www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer

Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США

[www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/vaporizers-e-cigarettes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-electronic smoking devices](http://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/vaporizers-e-cigarettes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-electronic-smoking-devices)

OnCancer: новости и аналитические данные из центра Memorial Sloan Kettering

www.mskcc.org/blog/are-electronic-cigarettes-safer-use-conventional-cigarettes

Если у вас появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Frequently Asked Questions About Electronic Smoking Devices - Last updated on October 6, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center