

КУРЕНИЕ: БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Автор: Александр МУРАВЕЦ, к. м. н. главный врач ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
01.06.2023 21:18 -

Итак, продолжаем знакомство с цифровым паспортом здоровья. Поступает очень много вопросов о том, почему все параметры имеют те или иные цифровые значения, а в части курения указан ноль. Почему не существует максимально допустимого числа сигарет, а условием здорового образа жизни является только полный отказ от курения? Это связано с особыми свойствами курения как фактора риска развития хронических заболеваний. Только курение является одновременно фактором риска развития онкологических заболеваний (причём не только рака лёгких, о котором многие знают, но и рака полости рта, желудка), и в то же время курение - важнейший фактор развития и прогрессирования заболеваний сердца и сосудов и их осложнений, таких как гипертоническая болезнь и церебральный инсульт. Это действительно редкий случай, когда один фактор риска оказывает столь значительное воздействие практически на все основные органы и системы организма. А теперь несколько слов об «альтернативном курении», или электронных устройствах доставки никотина. Очень много неправды распространяется производителями этих устройств для воздействия на молодёжь. Например, о безвредности вейпов или о том, что эти устройства могут помочь отказаться от курения. Это сознательная ложь! Во-первых, ни о какой безвредности вейпов, электронных сигарет и устройств нагревания табака и речи быть не может. Многие из них содержат никотин, в том числе в огромных дозах, намного превышающий его дозировку в обычных сигаретах, чем вызывают стремительное прогрессирование зависимости. Во вторых, даже если они не содержат никотин, то обязательными составными любого картриджа являются глицерин и пропиленгликоль. Эти вещества при нагревании образуют крайне опасные канцерогенные альдегиды. Есть и ещё дополнительные поражающие факторы электронных сигарет и вейпов, связанные с вкусовыми и ароматическими добавками. Описаны тяжелейшие поражения лёгких и летальные исходы, связанные именно с этими устройствами.

Теперь несколько слов о том, можно ли с помощью электронных сигарет бросить курить. Конечно, нет! На самом деле всё ровно наоборот - электронные устройства создают для молодых людей новые точки входа в курение, и в итоге они приобретают двойную зависимость: курение и электронных и обычных сигарет. Электронное устройство доставки никотина - это попытка компаний обойти ограничения, в том числе и наложенные известным федеральным законом № 15-ФЗ.

В заключение хочу ещё раз подчеркнуть, что нет безопасного способа или безопасной дозы курения. Горькая правда состоит в том, что курение действительно убивает. Ни в коем случае нельзя поддаваться на ложь пропагандистов от табачных компаний. Каждый молодой человек должен делать выбор в направлении здорового образа, а задача родителей, врачей, педагогов, всего гражданского общества - максимально помочь ему сделать правильный выбор.

Александр МУРАВЕЦ, к. м. н. главный врач ГБУЗ «Самарский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»