



## СИГАРЕТЫ БЕЗ НИКОТИНА? ЕЩЕ СПОСОБ БРОСИТЬ КУРИТЬ.

*Бросить курить можно, но сложно. Далеко не всякий человек способен на то, чтобы сознательно причинять себе страшные муки и боль. А для человека, который курил много лет, зачастую попытки расстаться с вредной привычкой сопряжены с настоящими физическими мучениями. Кто-то старается бросить курить с помощью собственной силы воли, кто-то обращается к профессиональным врачам-наркологам, кто-то следует определенным методикам или же использует всевозможные фармакологические препараты. Но существует еще один, далеко не худший способ бросить курить – это сигареты без никотина.*

Сигареты без никотина, в отличие от традиционных сигарет, забиты не табаком, а различными наборами лекарственных трав, в которых собственного никотина нет. Ведь не секрет, что никотин содержится не только в табаке, но и в некоторых морских водорослях, в привычном для всех нас картофеле, зеленом болгарском перце, томатах и еще



некоторых хорошо знакомых с детства продуктах. Дело в том, что с привыканием на физиологическом уровне, которое вызывает никотин, организм вполне легко справляется, а вот психологическая зависимость – это уже совсем другая штука.

Сигареты без никотина служат, в первую очередь, для того, чтобы облегчить курильщику отказ от никотина. Не секрет, что для большинства курильщиков курение – это

своеобразный ритуал, который всегда выполняется перед чем-то, после чего-то или во время чего-то. Производители таких сигарет предлагают курильщикам обмануть свой организм.

С одной стороны, выкуривая такие сигареты, курильщик вдыхает в себя такой же горячий и привычный дым, как от обычной сигареты, но в его кровь не попадают как табачные смолы, обладающие сильнейшими канцерогенными свойствами, так и сам никотин, наносящий самый разрушительный ущерб организму при курении табака. А с другой – курильщик продолжает исполнять свой привычный ритуал, как и раньше. С той лишь разницей, что отравление организма, так или иначе происходит многократно медленней.

Общее у сигарет без никотина, по сути, полное отсутствие табака, и реальные шансы смягчить страдания человека, вставшего на путь исцеления и здоровья.

Но не стоит думать, что курение безникотиновых сигарет абсолютно безвредно для организма.

Тут, во-первых, надо помнить том, что эти сигареты наполнены лекарственными травами, такими как чабрец, душица или шалфей, а любое лекарство нужно принимать в меру.

А во-вторых, токсичность и опасность угарного газа еще никто не отменял. Коли уж сигарета горит, а человек, курящий ее, втягивает в себя ее дым, он вдыхает вместе с дымом и целый комплект опасных и вредных продуктов горения, который неизбежно образуется от практически любого органического вещества.

Да и обманывать организм бесконечно – не выйдет. Прибегать к помощи таких сигарет имеет смысл лишь тогда, когда курильщик принимает твердое решение бросить курить, но собственной силы воли ему не хватает. В таком случае сигареты действительно могут существенно облегчить курильщику полноценный отказ от курения. Жизненно

необходимо всегда помнить, что такие сигареты не являются лекарствами или биоактивными добавками в виде ингалятора

Такие сигареты – это обманка, ловушка для истерзанного многолетней привычкой поглощать килограммы табачного мусора организма. Они служат лишь для того, чтобы человеческие рефлексы не взбунтовались и не устроили «темную» своему хозяину. Не важно, какие сигареты лучше, а какие хуже. Да и хуже ли, вообще? У них у всех одна и та же задача – облегчить процесс освобождения от курения, избавить человека или уменьшить его мучения, связанные с резким лишением организма очередной табачной дозы. К тому же, курение этих сигарет не рекомендуется беременным женщинам, а также лицам, не достигшим 18 лет.

Близкой альтернативой обычным **сигаретам** считаются **электронные сигареты**, которые не пахнут и приносят меньше дискомфорта окружающим.

**Электронная сигарета** (personal vaporisers) – электронный ингалятор, бездоказательно позиционируемый производителями как средство никотин-заместительной терапии. Ингалятор по форме и размерам близок к традиционным сигаретам и генерирует пар, обычно содержащий никотин, который имитирует физиологические эффекты, вид и вкусовые ощущения табачного дыма.



Всемирная организация здравоохранения относит электронные сигареты к электронным системам доставки никотина (ENDS) и отмечает, что их применение недостаточно исследовано в отношении безопасности и эффективности в качестве средства лечения никотиновой зависимости.

Электронные сигареты были разработаны в 2003 году и стали довольно популярны. Сначала производители позиционировали их как сигареты для курения в местах, где курение запрещено, позже – как эффективный способ бросить курить, затем уже – как менее вредный способ курения.

Электронная сигарета – это электронное устройство, похожее на обыкновенную сигарету и позволяющее имитировать процесс курения. Упаковка от электронных сигарет включает сменный картридж и зарядное устройство. В корпусе сигареты установлена батарейка и крошечный парогенератор, весь механизм активизируется, как только вы делаете «затяжку».

В процессе курения генерируется пар, содержащий в себе дозу никотина. При вдыхании пара никотин в организм человека доставляется «затяжкой» сигареты и вдыханием дыма с последующим выдыханием. Обычная электронная сигарета оснащена светодиодом, визуальным имитирующим тление табака. Крепость и вкус сигареты зависят от электронных «фильтров», в которых и содержится никотин и ароматизирующие вещества. Фильтры откручиваются от основного корпуса и легко заменяются. Один фильтр эквивалентен 15-50 сигаретам.

Начав курить электронную сигарету, человек испытывает положительные эффекты – уходит запах дыма изо рта и от рук, улучшается общее самочувствие, дышать становится легче, вкус пищи становится ярче, проходит одышка. Также плюсом электронной сигареты является возможность курения там, где это запрещено – она не горит и не пахнет. Электронная сигарета не содержит смолы и продуктов горения, то есть является менее вредной, чем обычная сигарета, и от курения электронных сигарет не желтеют зубы, а кожа не грубеет и не стареет, как от обычных сигарет.

Явными минусами электронных сигарет считается признанный факт – после перехода на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить, а лишь появляется



психологическая зависимость от нового вида курения. Экономии от электронной сигареты нет, зачастую человек начинает курить даже больше – из-за осознания мнимой безвредности этой привычки.

Электронная сигарета не сертифицирована ВОЗ, и никакие масштабные исследования этого устройства не проводились. Ни картриджи, ни сами сигареты не подлежат обязательной сертификации – то есть недобросовестные продавцы спокойно могут производить подделки или опасные для здоровья устройства. Кроме этого, имитация дыма в виде пара может раздражать окружающих чисто психологически из-за визуального сходства с сигаретным дымом.

Содержание вредных веществ в картриджах для заправки – полностью на совести производителей. Согласно исследованиям американских ученых, электронные сигареты не являются безопасной альтернативой обычным, так как содержание никотина в них превышает заявленное, а производятся они чаще всего на китайских фабриках с нарушением норм безопасности.

В состав жидкости, испарение которой имитирует табачный дым, входит пропиленгликоль. Он может вызвать аллергические проявления и даже блокировать дыхание курильщика. Есть данные, что у некоторых курильщиков возникают проблемы с легкими и горлом.

В зависимости от содержания никотина в картриджах, электронные сигареты могут даже вызвать никотиновую зависимость у тех, кто до этого не был курильщиком.

Выходит, что сами по себе электронные сигареты не безопасны и не изучены в достаточной мере, но они безопаснее обычных сигарет: приносят меньший вред окружающим и производят меньше токсичных компонентов табачного дыма.

*Елена Викторовна Неврычева,*  
заведующая кафедрой сестринского дела  
Института повышения квалификации специалистов здравоохранения,  
кандидат медицинских наук