Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Часто задаваемые вопросы об электронных сигаретах и никотиновых пакетах

В этом материале приведены ответы на часто задаваемые вопросы об электронных сигаретах и никотиновых пакетах. Электронные сигареты также называются ЭС или вейпы. Также здесь приведены ресурсы, помогающие людям отказаться от курения.

Общие вопросы об электронных сигаретах

Какие бывают виды электронных сигарет?

- **Электронные сигареты типа cigalike** выглядят и ощущаются как обычные сигареты. У них часто светится кончик. В них используются небольшие картриджи, предварительно заполненные жидкостью, содержащей никотин, ароматизаторы и другие химические вещества. Аккумулятор нагревает жидкость и превращает ее в аэрозоль (водяную пыль) или туман, который вы вдыхаете.

- **Капсульные модели (вейпы)** — это компактные изделия, внешний вид которых часто напоминает USB-устройства. В них используются предварительно заполненные капсулы или капсулы, которые можно заполнять повторно. Одним из распространенных типов капсульных моделей является устройство JUUL.
- **Вейп-ручки** представляют собой несколько более крупные устройства цилиндрической формы. В них предусмотрен контейнер, который можно заполнить. В настоящее время доступно много различных ароматизаторов. У некоторых устройств есть настройки, которые вы можете менять.
- **Бокс-модели** — это индивидуально изготовленные устройства в виде коробочки. Аккумуляторы и контейнеры в них большей емкости. Бокс-модели формируют более крупные облака пара.
- **Одноразовые электронные сигареты** — это предварительно заполненные устройства, предназначенные для однократного использования. Их выбрасывают, как только в них заканчивается жидкость или разряжается аккумулятор.

Безопасно ли использовать электронные сигареты?

При использовании электронных сигарет (которое

также называется вейпингом) в легкие не попадает такое количество вредного дыма, как при курении обычных сигарет. Однако в них по-прежнему содержатся никотин, ароматизаторы и другие химические вещества. Пары в электронных сигаретах состоят из воды и химических веществ. Они могут вызывать проблемы с дыханием у некоторых людей.

Мы пока не знаем, какие долгосрочные риски для здоровья несет использование электронных сигарет. Необходимо провести дополнительные исследования по вопросу их безопасности.

Безопасно ли использовать электронные сигареты с ароматизаторами?

Нет, во многих ароматизаторах для электронных сигарет содержатся химические вещества, которые при вдыхании могут представлять опасность. При нагревании этих ароматизаторов образуются токсичные химические вещества. Их вдыхание может вызвать воспаление и повреждение клеток.

Некоторые ароматизаторы могут вызывать раздражение или повреждение легких. К таким веществам относятся корица, ваниль и другие. Некоторые жидкости для электронных сигарет содержат химические вещества, которые могут стать

причиной серьезных и необратимых заболеваний легких.

Безопасно ли использовать электронные сигареты с ацетатом витамина Е?

Нет, использование электронной сигареты с ацетатом витамина Е **является опасным**. Вдыхание ацетата витамина Е может вызывать проблемы с дыханием. Это химическое вещество может стать причиной повреждения легких, связанного с использованием электронных сигарет или вейпингом (e-cigarette or vaping-associated lung injury (EVALI)).

Не добавляйте в электронные сигареты ацетат витамина Е или какие-либо другие вещества.

Могут ли электронные сигареты помочь людям бросить курить?

Отдельные исследования показывают, что электронные сигареты могут помочь некоторым людям отказаться от обычных сигарет. Определенные исследования демонстрируют, что люди в течение длительного времени одновременно курят обычные сигареты и электронные сигареты. Другие исследования показывают, что переход на электронные сигареты приводит к их длительному употреблению. Это особенно актуально для марок с высоким содержанием никотина или тех, в состав

которых добавляются соли.

Нам неизвестно, насколько безопасно использование этих устройств с точки зрения здоровья в долгосрочной перспективе, особенно для людей, страдающих раком. Необходимо провести дополнительные исследования. Эти устройства не являются одобренными FDA лекарствами для отказа от курения. Мы рекомендуем использовать безопасные и проверенные методы, такие как никотиновые пластыри, жевательная резинка, леденцы или другие лекарства для отказа от курения. Лекарства для отказа от курения — это лекарства, помогающие бросить курить.

Некоторые люди используют электронные сигареты, чтобы:

- сократить количество вредных химических веществ, содержащихся в обычном сигаретном дыме;
- справиться с симптомами никотиновой зависимости;
- меньше курить или вовсе отказаться от этой привычки;
- предотвратить рецидив курения (не возвращаться к курению).

Некоторые люди могут курить меньше обычных

сигарет, если будут пользоваться электронными сигаретами. Однако они с меньшей вероятностью бросят курить окончательно. Многие люди в итоге курят одновременно и обычные сигареты, и электронные сигареты.

Как мне отказаться от курения электронных сигарет?
Существует множество ресурсов, которые помогут вам бросить курить. Это может быть психологическая помощь и некоторые лекарства. В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам бросить курить. В программе могут принять участие пациенты центра MSK, их родственники и люди, проживающие с ними.

В программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) используются различные методы отказа от курения, в том числе индивидуальные и групповые консультации. Специалисты по лечению табакозависимости также могут выписать вам безопасные и эффективные лекарства, которые помогут уменьшить желание курить.

Можно ли курить электронные сигареты в больнице?
Нет, использование электронных сигарет в каких-либо учреждениях центра MSK запрещено.

Часто задаваемые вопросы о никотиновых

пакетах

Что такое никотиновые пакеты?

Никотиновые пакеты — это небольшие пакеты без табака, которые кладут между десной и губой. Они доставляют никотин без образования дыма или аэрозоля. Ваш организм впитывает никотин через слизистую оболочку полости рта.

В отличие от некоторых других бездымных табачных изделий в никотиновых пакетах нет табачных листьев. В них содержатся только никотин, ароматизаторы и растительные волокна.

Безопасно ли использовать никотиновые пакеты вместо курения?

Нет, никотиновые пакеты не являются безопасными, хотя в них и нет смол и они не наносят вреда легким как сигареты. Их считают менее вредными, чем курение сигарет, поскольку при их использовании не происходит сжигание табака и вдыхание токсичного дыма. Тем не менее никотиновые пакеты вызывают сильную зависимость, поскольку содержат высокие дозы никотина.

Могут ли никотиновые пакеты помочь мне бросить курить?

Некоторые взрослые используют никотиновые пакеты,

чтобы бросить курить. Однако никотиновые пакеты не являются проверенными и одобренными FDA лекарствами, помогающими бросить курить. Пока нет достаточных данных, чтобы рекомендовать их в качестве безопасного и эффективного способа отказа от курения. На данный момент нам неизвестны долгосрочные риски для здоровья, связанные с использованием никотиновых пакетов.

Никотиновые пакеты относятся к категории табачных изделий, поскольку содержат никотин. При их использовании остается риск сохранения зависимости. Это связано в тем, что они содержат большое количество никотина.

Для отказа от курения мы рекомендуем никотинозаместительную терапию (nicotine replacement therapy (NRT)), одобренную FDA. Это могут быть пластыри, жевательная резинка и леденцы. Если у вас есть вопросы по поводу использования никотиновых пакетов, проконсультируйтесь со своим специалистом по лечению табакозависимости.

Как мне отказаться от использования никотиновых пакетов?

Чтобы отказаться от использования никотиновых пакетов, необходим четкий план постепенного

сокращения употребления, совмещенный с борьбой с физической оральной фиксацией. Оральная фиксация — это потребность держать какие-либо предметы во рту.

Предусмотрено множество средств, которые помогут вам бросить курить, например, лекарства и консультации специалистов. В центре MSK есть специалисты, которые могут помочь вам. В программе лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program (TTP)) используются различные методы отказа от курения, в том числе индивидуальные и групповые консультации.

Специалисты по лечению табакозависимости помогут вам выбрать безопасные и эффективные лекарства, которые:

- помогут справиться с тягой к никотиновым пакетам;
- помогут предотвратить возврат к курению.

Можно ли использовать никотиновые пакеты в больнице?

Нет, использование никотиновых пакетов в больницах не разрешено в связи с правилами, запрещающими курение. Это связано с тем, что в соответствии с Законом о предотвращении курения и контроле над табачными изделиями они считаются табачными

изделиями.

Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program) в центре MSK

Для получения дополнительной информации о программе лечения табакозависимости позвоните по номеру 212-610-0507 или перейдите по ссылке *Программа лечения табакозависимости (Tobacco Treatment Program)* (www.mskcc.org/ru/experience/patient-support/tobacco-treatment)

Вы также можете посмотреть этот видеоролик:



Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/quitting-smoking-msk-tobacco-treatment 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* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/tobacco-treatment-guide).

Дополнительные материалы

Американское общество по борьбе с раком (American

Cancer Society (ACS))
800-227-2345
www.cancer.org/cancer/cancer-causes/tobacco-and-cancer

Центры контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention)
Электронные сигареты (вейпы):
https://www.cdc.gov/tobacco/e-cigarettes/index.html
Никотиновые пакеты:https://www.cdc.gov/
https://www.cdc.gov/tobacco/nicotine-pouches/index.html

Программа EX (EX Program) от Truth Initiative
https://www.exprogram.com/

Бесплатная горячая линия Национального института рака (National Cancer Institute (NCI))
877-448-7848
www.smokefree.gov

OnCancer: новости и аналитические данные из центра Memorial Sloan Kettering
www.msk.org/blog/are-electronic-cigarettes-safer-use-conventional-cigarettes

Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США (US Food &

Drug Administration)
www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/e-cigarettes-vapes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center