



---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Правда о вейпинге и электронных сигаретах

Возможно, вы слышали, что электронные сигареты, которые иногда называют JUULS или вейпы, безопаснее табачных изделий. Использование электронных сигарет также иногда пропагандируется как помощь в отказе от других табачных изделий. Правда в том, что мы многое не знаем о безопасности электронных сигарет.

Их использование рискованно для вашего здоровья сейчас и, возможно, потом, когда вы станете старше. Потребуются десятилетия, чтобы исследователи смогли понять долгосрочные последствия использования электронных сигарет. Это связано с тем, что они являются новым изделием, поэтому достаточного времени для изучения каких-либо рисков для вашего здоровья не было.

Однако медицинские сотрудники отмечают тревожный рост числа людей, использующих электронные сигареты, с легочными проблемами, которые в медицине встречаются редко. Результаты исследований показывают, что во время использования электронных сигарет в организм попадают некоторые вредные химические вещества. Медицинские сотрудники и исследователи также видят признаки того, что эти изделия могут вызывать привыкание.

В Memorial Sloan Kettering Cancer Center (MSK) работает команда специалистов по лечению табакозависимости. Они помогают людям отказаться от употребления различных табачных изделий, включая:

- сигареты

- сигары
- сигариллы
- тонкие сигары
- жевательный табак, никотин или табачные кисеты
- электронные сигареты
- другие табачные изделия, такие как кальян, трубки, нюхательный табак и т.д.

Наша [Программа лечения табакозависимости \(Tobacco Treatment Program\)](#) опирается на широкий спектр научно обоснованных подходов, чтобы помочь вам бросить курить. Мы вместе с вами разработаем индивидуальный план отказа от курения, чтобы повысить ваши шансы на успех.

## Как электронные сигареты влияют на здоровье?

Когда вы используете электронную сигарету, устройство нагревает жидкость до состояния аэрозоля (или пара), который вы вдыхаете. Ваши легкие предназначены для вдыхания кислорода, а не аэрозольных частиц. Жидкость для электронных сигарет содержит большое количество никотина — того же вещества, которое вызывает привыкание в табачных сигаретах.

Жидкость для электронных сигарет часто содержит другие химические вещества, которые могут повредить ваши легкие. При использовании электронных сигарет вы можете заметить некоторые негативные изменения состояния своего здоровья, в том числе:

- Одышка.
- Кашель или хрипы при дыхании. Это также может быть ранним признаком «попкорновой болезни легких», которая связана с использованием электронных сигарет.
- В некоторых случаях возникают головные боли и тошнота (ощущение подступающей рвоты).

Люди, использующие электронные сигареты, могут подвергаться риску серьезных повреждений легких, которые могут потребовать срочной медицинской помощи.

## **Что входит в состав жидкостей для электронных сигарет?**

Жидкости для электронных сигарет известны под названиями «электронная жидкость», «электронный сок» или «жидкость для вейпа». Они содержат ароматизаторы, никотин и химические вещества для создания пара, который вы вдыхаете.

При нагревании электронной жидкости электронные сигареты могут выделять химические вещества, тяжелые металлы и никотин.

Существуют тысячи видов электронных сигарет. Управление США по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств (Food and Drug Administration, FDA) пока не контролирует изготовление этих устройств и жидкостей, содержащихся в них. Поскольку FDA не предложило никаких рекомендаций, мы не знаем, что находится внутри каждого вида электронных сигарет.

## **Являются ли электронные сигареты хорошим способом бросить курить?**

Электронные сигареты не являются одобренным FDA методом отказа от курения. Многие люди, использующие электронные сигареты, так и не смогли полностью отказаться от других табачных изделий. Во многих случаях они употребляют оба табачных изделия. В программе лечения табакозависимости центра MSK используются научно обоснованные подходы с высокими показателями отказа от курения, причем для всех табачных изделий, включая электронные сигареты.

## **Действия, которые вы можете предпринять, когда будете готовы**

- Узнайте о пользе для здоровья при отказе от курения.

- Найдите причину отказаться от курения или сократить количество выкуриваемых сигарет.
- Составьте для себя план.
- Поговорите со своим медицинским сотрудником и найдите [программу лечения табакозависимости](#).
- Узнайте, стоит ли вам пройти обследование на рак легких [с использованием нашего двухминутного теста](#).

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

What You Need to Know About Vaping and Electronic Cigarettes - Last updated on September 24, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center