Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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 многого 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.

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