

Мифы и факты о потреблении табака



Миф: Отказаться от табака и других никотиновых изделий почти невозможно, сколько бы и как бы настойчиво вы ни пытались.



Факт: Отказаться от табачных изделий трудно, потому что никотин вызывает такое сильное привыкание, а сделать это часто пытаются без терапии или достаточного количества лекарств. Однако отказ возможен, особенно при наличии поддержки.

- Бросить курить чаще всего пытаются сразу или без посторонней помощи, но данные показывают, что самую реалистичную возможность отказаться от табака и не возвращаться к нему дают лекарства и терапия.
- Для тех, кто не готов бросить курить, также существуют разные варианты лечения. Никотинзаместительная терапия (nicotine replacement therapy, NRT) может помочь им ослабить тягу к курению и дискомфорт. Использование NRT может давать людям больше возможностей контроля в повседневной деятельности, избавляя их от беспокойства о том, как они переживут ситуации, в которых нельзя курить.
- Возобновление курения — не поражение. Почти никто из тех, кто пытается бросить курить, не добивается успеха с первой же попытки.



Миф: Тем, кто не потребляет табачные изделия ежедневно или «курит за компанию», можно не беспокоиться о воздействии курения на здоровье.



Факт: Безопасного уровня потребления табака или воздействия пассивного курения не существует.

Любая интенсивность потребления табака опасна для здоровья.



Миф: Поскольку смертельно опасные химические вещества содержатся в табачном дыме, проблему легко решает переход на электронные сигареты.



Факт: Долговременное влияние электронных сигарет на здоровье не изучено.

Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и медикаментов (Food and Drug Administration, FDA) не осуществляет тщательного контроля или тестирования ингредиентов электронных сигарет. Химический состав электронных сигарет, в том числе количество никотина, может быть очень разным. Хотя нам неизвестны долговременные последствия употребления электронных сигарет, аэрозоли используемых в них жидкостей могут содержать вредные химические вещества, например:

- Формальдегид и бензол, которые могут вызывать рак;
- Содержащийся в ароматизаторах диацетил, который связывают с легочными заболеваниями;
- Тяжелые металлы, в том числе никель, олово и свинец.

Никакие электронные сигареты не были одобрены FDA в качестве средства, помогающего бросить курить. Безопасные средства — например, NRT и медикаменты для лечения табачной зависимости — существуют, действуют и покрываются большинством программ медицинского страхования.

Со временем мы будем узнавать все больше о влиянии электронных сигарет на здоровье.



Миф: Если куришь много лет, нет смысла бросать курить.



Факт: Отказ от курения улучшит состояние вашего здоровья независимо от того, сколько вам лет и как долго вы курите.

Чем быстрее вы бросите курить, тем быстрее сможет начать выздоравливать ваш организм. Некоторые улучшения вы можете заметить очень быстро, но со временем их будет становиться все больше:

- Через несколько недель вы начнете меньше кашлять и легче дышать.
- Через один год значительно уменьшится риск сердечных приступов.
- В течение двух-пяти лет риск инсульта станет приблизительно таким же, как у некурящего человека.
- С течением времени продолжит уменьшаться риск других заболеваний, в том числе рака ротовой полости, горла и легких, а также диабета.

Кроме того, отказ от курения поможет вам экономить деньги и защищать окружающих от пассивного курения.