**Беседа на тему «Вейпы, да или нет».**

15 февраля, Мосгордума приняла законопроект «О государственном регулировании ограничения потребления испарительных смесей, используемых в устройствах, имитирующих курение табака». В ближайшее время такой же законопроект будет обсуждаться в Госдуме РФ. Согласно проекту закона, планируется ввести в России запрет на продажу вейпов несовершеннолетним. Такой же запрет получит продажа подросткам любых устройств, имитирующих курение табака. Запрет распространяется и на курение электронных сигарет в общественных местах, в том числе — для взрослых. Некоторые положения документа также касаются правового регулирования продажи «жидкости с содержанием жидкого никотина в объеме от 0,1 мг/мл и без содержания никотина, предназначенной для использования в устройствах, имитирующих курение табака». Для чего все это делается? Ведь большая часть населения уверена, что «парение», как часто называют курение вейпов, практически безвредно и даже позволяет избавиться от никотиновой зависимости?

**МОСКВА, 31 мая — РИА Новости, Татьяна Пичугина**. На днях Мосгордума единогласно поддержала предложение приравнять электронные сигареты и кальяны к обычным табачным изделиям. Теперь законопроект рассмотрят в Государственной думе. О том, насколько опасны для здоровья электронные сигареты и помогают ли они, как утверждает реклама, бросить курить — в материале РИА Новости.

**Слабое звено**

Электронные сигареты изобрели в Китае в 2003 году. В отличие от обычных, где практически в открытом огне сгорает табак, в устройствах нового типа нагревается жидкость, а курильщик вдыхает не дым, а пар. По-английски — vapor. Отсюда другое название системы — вейп, сам процесс курения часто называют вейпингом.

Производители утверждают, что электронные сигареты помогают бросить курить и менее вредны для здоровья, чем обычные. Однако научных доказательств этому нет.

"С вопросами по поводу электронных сигарет к нам иногда обращаются. Согласно докладу ВОЗ, их нельзя считать безвредными и врачи не должны их рекомендовать как средство отказа от курения. Они содержат ароматизаторы, пропиленгликоль, различные добавки. Кроме того, там есть никотин, который вызывает зависимость", — отмечает в беседе с РИА Новости Ольга Суховская, руководитель Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака при Санкт-Петербургском научно-исследовательском институте фтизиопульмонологии.

Эксперт подчеркивает, что вейпы способствуют приобщению подростков к курению, молодежь — целевая аудитория производителей.

"К электронным сигаретам прилагаются различные вкусовые добавки, чтобы молодые люди пробовали, экспериментировали. Таким образом потребителей делают зависимыми, потому что никотин — это психоактивное вещество", — подчеркивает Ольга Суховская.

**Рынок растет, ученые волнуются**

Специалисты продолжают изучать влияние электронных сигарет на здоровье человека и популяции в целом, на формирование никотиновой зависимости.

Работ, посвященных этим вопросам, огромное количество во всем мире, но данных, чтобы сделать однозначные выводы, недостаточно. Требуется собирать статистику еще лет пятнадцать.

ВОЗ рекомендует вводить ограничения на продажу электронных сигарет и других систем доставки никотина. Вейпы запрещены только в 27 странах. В остальном мире этот рынок регулируется слабо или вообще никак.

Пока электронные сигареты занимают не больше десятой доли рынка табачных изделий, но ситуация быстро меняется. Особенно много пользователей в богатых странах, где продажи вейпов недостаточно контролируются, как, например, в Великобритании, Новой Зеландии, США. Это [показала](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30681215) международная группа ученых, проводившая опросы в 14 странах.

Согласно исследованию, вейпы используют в основном курильщики либо те, кто недавно бросил. В бедных странах они менее популярны, поскольку люди просто не могут себе позволить электронные устройства.

По [данным](https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/vaporizers-e-cigarettes-and-other-electronic-nicotine-delivery-systems-ends) Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США, в стране сейчас больше трех с половиной миллионов пользователей различных электронных средств доставки никотина. Среди старшеклассников их доля выросла с 2017 года на 78 процентов.

**"Та же зависимость от табака"**

В России, так же как и в Европе, электронные сигареты появились в 2008 году. Сейчас они занимают около двух процентов рынка обычных табачных изделий, но доля растет. Это вызывает беспокойство властей, учитывая потенциальный вред здоровью и дурное влияние на молодежь.

Еще больше опасения внушают новые средства доставки никотина — например, системы нагреваемого табака, изобретенные в США и Японии. Они используют электрический подогрев до 350 градусов, что в два раза ниже температуры горения табака в сигарете. Соответственно, образуется аэрозоль, где содержится высокоактивный никотин. Его и вдыхает курильщик.

ВОЗ [настаивает](https://www.who.int/tobacco/publications/prod_regulation/heated-tobacco-products/en/), что все виды табачных изделий вредны, включая нагреваемые системы.

"Вейперы считают: лучше "парить", чем курить, то есть электронным сигаретам приписывают меньший вред в сравнении с традиционными. Однако разумнее не "парить" и не курить. Медики объясняют — неважно, каким образом никотин поступает в организм: посредством вдыхания дыма от тлеющей сигареты, пара либо иного варианта ингаляции, — это вредно, потому что никотин вызывает привыкание, иными словами, это та же зависимость от табака, только завернутая в инновационную упаковку. Я как медик больших отличий не вижу", — говорит Мария Винникова, доктор медицинских наук, психиатр-нарколог, профессор Сеченовского университета.

Пока еще неясно, насколько выраженный вред здоровью несет употребление электронных сигарет, так как они сравнительно недавно массово используются. Однако пилотные когортные исследования, которые проводятся в разных странах, позволяют сделать выводы о том, что негативное влияние на организм электронных сигарет сравнимо с обычным курением: это различные заболевания ротовой полости, сердечно-сосудистые и легочные недуги, в том числе и онкологические.

"В обоих случаях основное психоактивное вещество — никотин. Неважно, в каких количествах он вдыхается, вред одинаков. Кроме того, с паром в организм попадают токсические вещества типа диэтиленгликоля или нитрозамина, которые обладают канцерогенным действием и при постоянном вдыхании оказывают не только местное негативное действие, например на слизистую рта, но и системное влияние на организм через дыхательную, сердечно-сосудистую и другие тесно с ними связанные системы", — подчеркивает профессор.

**Включайте логику**

Среди любителей широко распространено мнение, что вейпы используют при лечении табачной зависимости. Однако это глубокое заблуждение. Если раньше ученые спорили, можно ли их применять в лечебном процессе, то теперь вопрос закрыт.

"ВОЗ категорически против внедрения вейпов в лечебный процесс, их использование нельзя считать частью лечебной программы. Этой же позиции придерживаются специалисты в большинстве стран Европы, Америки. Россия не исключение", — говорит Мария Винникова.

Она приводит результаты широкомасштабного исследования двух десятков картриджей для электронных сигарет различных производителей, опубликованные Управлением по контролю качества продуктов и лекарств США (FDA). Выводы неутешительные: в подавляющем большинстве картриджей обнаружены табак-специфичные канцерогенные вещества, такие как нитрозамин, гликолевые производные.

Исследование выявило более высокое содержание никотина в жидкостях вопреки заявленному. Его нашли даже в тех картриджах, которые относились к безникотиновым. В результате FDA также заняло жесткую позицию: использовать электронные сигареты недопустимо, особенно подростками, поскольку они способствуют формированию никотиновой зависимости, развитию легочных и других заболеваний.

Согласно [отчету](https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/68/wr/mm6808a1.htm?s_cid=mm6808a1_w#contribAff) ученых из Национального центра по предотвращению хронических болезней и пропаганде здорового образа жизни США, примерно семь процентов женщин во время беременности, до и сразу после используют электронные сигареты, причем 38 процентов из них — никотинсодержащие. Опрос проходил в 2015 году в двух американских штатах, но он показывает общую тенденцию.

Половина опрошенных женщин полагает, что электронные сигареты менее вредны, поэтому их допустимо использовать при вынашивании ребенка. Однако ученые настаивают, что беременным вейпы в любом виде противопоказаны. Они далеко не безвредны для организма матери и плода. Никотин в любом количестве токсичен, также как и другие содержащиеся в аэрозоле вещества.

Ошибочно и другое расхожее убеждение — что с помощью вейпов можно [контролировать вес](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30981033).

"В основе лежит миф о том, что курение способно снижать аппетит. Никотин действительно притупляет чувство голода, в основе этого лежат довольно сложные нейрохимические и психологические механизмы. Если бросить курить, то прекращается действие никотина на мозг, растет аппетит. Так как слизистая желудка начинает функционировать нормально, всасываемость пищи улучшается, еда усваивается лучше, в связи с чем на первых порах происходит набор веса. Но важно понимать, что после нормализации метаболизма масса тела должна вернуться к норме. Простая логика говорит, что вред от вейпинга или курения будет во много раз большим по сравнению с любым другим результатом", — заключает Винникова.

Видео «Почему я бросил вейп»

<https://www.youtube.com/watch?v=I5X4k1NWzis>