Что вреднее, сигареты или вейпы?

Вейпинг часто воспринимается как стильная замена обычным сигаретам. Полное название устройств для вейпинга – электронные системы доставки никотина (ЭСДН). К ним относятся:

- электронные сигареты,
- POD-системы, моды,
- системы нагревания табака (IQOS, GLO, другие).

Первые прототипы появились в середине 20 века, но широкое распространение вейпинг получил в начале 2000-х годов. Сначала ЭСДН использовались курильщиками, которые хотели снизить вред от употребления табака. Но из-за маркетинга вейпинг вышел из ниши и стал популярным среди лиц, которые никогда не курили.

«Электронки» функционируют по принципу нагревания жидкости, содержащей никотин, ароматизаторы и другие вещества, до температуры, при которой она превращается во вдыхаемый аэрозоль. Основные компоненты включают батарею, атомайзер (испаритель), картридж или бак для жидкости и мундштук. В электронных сигаретах отсутствует процесс горения табака, исключая образование смолы, других вредных веществ, но в аэрозоли есть другие потенциально опасные соединения.

Подросткам и взрослым вейпы кажутся привлекательнее из-за палитры вкусов. Маркетинг создал образ вейпа, как безопасную альтернативу обычных сигарет.

Статистика: масштаб проблемы

По данным ВОЗ, в мире на 2025 год насчитывается более 100 млн пользователей вейпов, из них не менее 15 млн – подростки в возрасте 13–15 лет и не меньше 86 миллионов взрослых. Вейпинг угрожает подорвать десятилетия успехов в борьбе с курением: устройства «ренормализуют» курительное поведение, особенно среди молодого поколения.

Ситуация в России:

- Подростки 13–17 лет — основные потребители вейпов. Среди школьников 13–15 лет доля потребителей составляет 10,3% среди мальчиков и 6,5% среди девочек.
- По данным «Общественный Совет по проблеме подросткового курения» за несколько лет потребление электронных сигарет в России выросло более чем на 60%.
- 36,8% курильщиков и потребителей электронных сигарет используют оба продукта одновременно; среди 25–39-летних этот показатель превышает 45%.

• С 1 марта 2024 года введен запрет на продажу жидкостей с пищевыми ароматизаторами (фруктовые, сладкие, пряные вкусы).

Итог: Вейпинг уже затронул миллионы подростков в России и мире, угрожая сформировать целое поколение с никотиновой зависимостью и повреждёнными лёгкими.

Что вреднее: вейп или сигареты

Вейпинг не является безопасной альтернативой курению. Хотя табачный дым содержит более 7000 химических соединений (включая 70 канцерогенов), а в аэрозоле вейпа их меньше, это не делает его безопасным.

При нагревании жидкости образуются собственные токсины: формальдегид (канцероген 1-го класса), акролеин (повреждает альвеолы) и диацетил (вызывает необратимое закупоривание мелких дыхательных путей). Сигаретный дым содержит смолы и угарный газ, которые оседают в лёгких и снижают способность крови переносить кислород.

Вейп-аэрозоль этих веществ не содержит, зато в нём есть пропиленгликоль и глицерин, которые при нагревании превращаются в раздражающие альдегиды. Оба варианта повреждают сердце, сосуды и дыхательную систему, нарушают работу ДНК и повышают риск рака.

Минздрав России предупреждает: Потребление вейпов, электронных сигарет и систем нагревания табака поражает сердце, сосуды, респираторную систему, повреждает ДНК точно так же, как и обычные сигареты. Для людей, никогда не куривших, вейпинг создаёт новую зависимость и наносит чистый вред без какого-либо снижения риска.

Итог: Ни вейп, ни сигареты нельзя назвать безопасными. Выбор между ними – это выбор между разными путями к одним и тем же проблемам: болезням лёгких, сердца и стойкой зависимости. Единственный надёжный способ защитить здоровье – отказаться от обоих.

