Считается, что сигареты без фильтра куда вреднее тех, что с фильтром. Также бытует мнение, что чем «легче» сигареты, тем они безопаснее. А уж кальян, трубка и снюс – это не более чем модные аксессуары продвинутого современного человека. Весьма опасное заблуждение.

Перефразируя популярную рекламу, «не все виды табака одинаково вредны». Но то, что все они очень вредны – факт, ведь **не существует безопасного уровня воздействия табачного дыма.**

И все виды табачной продукции являются источником никотина – нейротоксина, вызывающего у людей тяжелую форму зависимости. Никотин, кстати, очень сильно действует от насекомых – им раньше всяких мух травили. А мы в рот его тащим.

То, что дымит

Все виды табачной продукции, которые приходится поджечь для употребления — это не только ароматный дым, но и четыре тысячи химических веществ, включая 69 канцерогенов. Твердые частицы в табачном дыму так малы, что проникают глубоко в легкие и даже в ток крови. И **совершенно неважно**, что именно произвело эти частицы – изящная трубка, роскошная сигара или тонкая дамская сигарета.

Сигареты

С ними все ясно. Даже самые «фильтрованные» и «легче перышка» — оседают **жирной черной копотью в легких**

. Про те, что без фильтра, и говорить нечего.

Сигары

Считаются скорее символом статуса и тонкого вкуса курящего, нежели источником никотина. Однако это не делает сигары менее вредными. Особенно насыщена никотином последняя треть сигары. Так что любители докурить до конца получают ударную дозу.

Трубка

Выглядит она отлично, но и дымит знатно. А как нужно затянуться, чтобы ее раскурить, видели? Тут-то дым и проникает до глубины души.

Кальян

Популярность этого курительного устройства растет день ото дня, и кальяном «балуются» даже категорически некурящие люди.
Беда в том, что кальян курят с чувством и расстановкой, долго и расслабленно. В итоге доза никотина, угарного газа и смол на душу потребителя получается в разы больше, нежели от обычного курения. Опять же, при курении кальяна нужно прикладывать определенное усилие. В результате дым попадает в более глубокие участки легких.
Если в качестве жидкости для кальяна использовать спиртное, картину можно усугубить причудливым эффектом от того, что вы смешали, не взбалтывая. Также от раза к разу доза и состав вдыхаемого дыма могут серьезно меняться – в зависимости от качества и ингредиентов курительной смеси и горючего.
К курению кальяна в непроветриваемом полумраке кальянной добавим эффект от пассивного курения, а в недостаточно чистоплотном заведении приплюсуем **риск заразиться**
чем-то вроде
туберкулеза
. И вечер в кругу друзей перестает быть томным.
Так что, как вы устройство не назовите – кальян, шиша, наргиле, хука или бульбулятор, смысл один – жидкость не очищает табачный дым и не делает его безопасным.
Биди
Если вам предлагают «прикоснуться к традиционной индийской культуре», выкурив «травяную» сигаретку биди – скорее всего, просто врут. В Россию такие биди практически не поставляются. А то, что выдается за них на нашем рынке – изготовленные по традиционному рецепту «дешевый табак и листья тенду» сигареты.
То, что не дымит
Если выбирать из двух зол, это кажется меньшим потому, что употребление бездымных форм табака безвредно для окружающих. Однако жевательный и сосательный табак приводит к сердечнососудистым заболеваниям и дегенеративным процессам слизистой ротовой полости. Зубы как у Бабы-Яги и рак губы или гортани также входят в список этих изменений.
Снюс
Это жевательный табак шведского или норвежского производства. Считается чуть менее вредным, чем…
Снафф
Нюхательный или жевательный табак европейского или американского производства – по сути, табачная пудра. Пара хороших дорожек снаффа в день равносильна пачке крепких сигарет по количеству никотина.
Насвай
Отдельно стоит упомянуть насвай, популярный в Центральной Азии табачный продукт. Насвай у нас обычно продают на рынках выходцы из бывших союзных республик, представляя его средством от головной боли и даже местным травяным лекарством от никотиновой зависимости.
На деле это **смесь табачной крошки, гашеной извести, приправ, масел** и того, что бог на душу положил производителю данной порции зелья. По данным Узбекистанского онкологического центра, более 80 процентов больных раком полости рта и гортани употребляют насвай. Также этот подарочек из Азии сильно портит зубы и может стать причиной гастрита или язвы.

Электронная сигарета

Очередная попытка выпустить на рынок «фальшивые елочные игрушки» – чтоб пахли как настоящие сигареты, а дыма от них никакого. По сути, электронная сигарета – это маленький ингалятор, позволяющий потреблять никотин и ароматизатор со вкусом табака.

Каких-либо клинических исследований безвредности этого устройства для потребителей и, тем более, доказательств эффективности электронных сигарет в борьбе с курением не существует. В некоторых странах продажа этих устройств запрещена.

Курильщик может позвонить по телефону **8-800-200-0-200** (звонок для жителей России бесплатный), сказать, что ему необходима помощь при отказе от табакокурения, и его переключат на специалистов Консультативного телефонного центра помощи в отказе от потребления табака (КТЦ). Если все специалисты КТЦ в этом момент заняты, его номер телефона будет прислан в КТЦ по электронной почте, и в течение 1–3 дней ему перезвонят.

Обратившимся в КТЦ консультативную помощь оказывают психологи и врачи. Психологи помогают подготовиться ко дню отказа от курения, помогают найти замену ритуалам курения, вместе с обратившимся определят оптимальные пути преодоления зависимости, поддержат в трудные минуты борьбы с никотиновой зависимостью. Врачи проконсультируют о наиболее эффективных лечебных способах отказа от курения, дадут совет пациентам с различными заболеваниями о том, как лучше подготовиться к отказу от курения с учетом имеющихся проблем со здоровьем.

Сайт "Здоровая Россия"