



Бездымные табачные изделия



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Бездымные табачные изделия

Табачные изделия делятся на две категории: одни предназначены для курения, другие, так называемые бездымные, употребляются путем жевания, втягивания в нос или каким-либо иным способом. Традиционно табак, как правило, курят, однако все большую популярность приобретают и бездымные табачные изделия.

Какими бывают бездымные табачные изделия?

Нюхательный табак (снафф)

Смолотый в порошок или перетертый готовый табак, предназначенный для втягивания в нос. Как и сигареты он содержит никотин, который является веществом, вызывающим зависимость. Нюхательный табак был широко популярен в XVIII веке. Снафф часто называют шотландским снаффом.



Европейский (сухой) нюхательный табак

Предназначен для того, чтобы его нюхали, а не втягивали в нос.

Существует много разновидностей европейского нюхательного табака: обычный, обжаренный (очень сухой), «с лекарственными травами» (ментолом, камфарой, эвкалиптом и пр.), ароматизированный.

Попадая в нос, нюхательный табак повреждает слизистую оболочку.

Американский увлажненный нюхательный табак

Это табачное изделие гораздо крепче вышеупомянутых и предназначено для размокания в ротовой полости. Табак кладут между губой и десной. Находясь во рту, никотин всасывается в кровь. Употребление американского увлажненного нюхательного табака может вызывать рак ротовой полости, болезни десен и выпадение зубов. Это не жевательный табак.

Снюс

Шведский увлажненный порошковый табак, который также называют губным табаком. Это один из видов нюхательного табака, однако, некоторые источники классифицируют его и как жевательный табак. Он отличается от обычного нюхательного табака, поскольку сделан из высушенного на воздухе табака, обработанного паром, а не прямым нагреванием. Снюс кладут под верхнюю губу.



Жевательный табак

Как следует из его названия, этот табак жуют. Жевательный табак содержит не менее **2500 различных химических веществ** (большая часть из которых присутствует в табачных растениях). Помимо ядовитых и раздражающих веществ, в состав жевательного табака вводят вещества, **вызывающие рак** (алкалоиды, алканы, нитраты, металлические соединения и пр.). Количество никотина, употребляемого с жевательным

табаком, очень высоко, поскольку большая часть никотина проглатывается, и продолжительность потребления может достигать 10 часов в день. Содержащийся в жевательном табаке никотин вызывает нарушение кровообращения в деснах, что приводит к их воспалению.



Менее известные бездымные табачные изделия:

- Гутка – табачное изделие, которое производят и используют в основном в Индии. Оно содержит подсластители, пищевые краски и приправы, чтобы скрыть горькость табака. Гутку жуют.
- Бетель – вещество, которое широко употребляют в Южной и Юго-Восточной Азии, Западной Океании, а также местами на восточном побережье Африки. Бетель имеет жгуче-острый вкус, вызывает обильное слюноотделение, окрашивает слюну и десны в ярко-красный цвет. Разжеванные остатки не глотают.
- Кремообразный нюхательный табак – табачная паста, которая состоит из табака, гвоздичного масла, глицерина, перечной мяты, ментола и канифоли и продается в тюбиках для зубной пасты. Рекламируется как зубная паста и часто используется для чистки зубов. В основном употребляется в Индии.



Влияние бездымных табачных изделий

При употреблении бездымных табачных изделий окружающие не подвергаются рискам, связанным с пассивным курением, однако **бездымные табачные изделия вредны для самих употребляющих!**

Как и другие табачные изделия, их бездымные разновидности содержат нервный яд никотин, который быстро вызывает зависимость. Считается, что нюхательный табак вызывает зависимость еще быстрее, чем сигареты. С нюхательным табаком в кровообращение за короткое время поступает большая доза никотина.

Помимо зависимости бездымные табачные изделия оказывают и другие вредные воздействия:

- Содержащийся в нюхательном табаке никотин является ядовитым веществом, которое вызывает зависимость, а в больших дозах может приводить к нарушениям дыхания, параличу, смерти.
- В нюхательный табак втайне от покупателя могут быть подмешаны другие вредные вещества, включая наркотики, которые также вызывают зависимость.
- Никотин дает нагрузку на сердце, способствует закупорке сосудов, что в свою очередь вызывает нарушение кровообращения.
- Повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний. В результате можно получить инсульт и инфаркт.
- Употребление бездымных табачных изделий способствует возникновению рака, увеличивает риск заболевания раком полости рта, глотки и поджелудочной железы. Половина заболевших раком полости рта живет не дольше 5 лет!
- Употребление жевательного табака может

вызвать рак полости рта, заболевания десен и выпадение зубов.

- При употреблении жевательного табака возникает зубной камень, который проникает под десны и разрушает опорно-удерживающие связки зубов. Слизистая рта утолщается, возникают белые пятна, которые могут находиться в предопухоловом состоянии.

Вследствие употребления бездымных табачных изделий начинает дурно пахнуть изо рта, обесцвечиваются зубы, ухудшается работа вкусовых рецепторов.

Установлено, что нюхательный табак содержит 28 канцерогенов.

Нюхательный табак запрещен во всех странах Евросоюза за исключением Швеции (и частично Норвегии). ЕС мирится с употреблением нюхательного табака в Швеции, так как это является частью национального наследия этой страны.

Как и в случае с другими табачными изделиями, их бездымные разновидности проще всего вообще не употреблять, поскольку они наносят вред здоровью, и впоследствии от них трудно отказаться. Если Вам нужна помощь для отказа от бездымных или иных табачных изделий, ее можно получить у семейного врача, школьного психолога, родителей или консультанта по отказу от курения.

Консультанты по отказу от курения есть в крупных региональных больницах и/или центрах здоровья, и эта услуга бесплатна для всех. Информацию о консультантах можно получить в Интернете по адресу www.tai.ee и www.terviseinfo.ee.

