

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Развеивание Мифов: Факты о Никотине

КЛЮЧЕВЫЕ ВЫВОДЫ

- Никотин — это природное вещество, содержащееся в табаке. Он вызывает зависимость и не является безвредным, но не является основной причиной заболеваний, связанных с курением.
- Основной вред здоровью от курения связан с высоким содержанием множества токсичных веществ, образующихся при сжигании табака.
- **Никотиновые альтернативы**, которые не сжигают табак, могут существенно сократить выбросы этих вредных веществ и **снизить ущерб по сравнению с курением**.¹
- Государственная политика, основанная на принципе соразмерного регулирования рисков и поддерживающая снижение вреда от табака, имеет решающее значение для перехода взрослых курильщиков на менее вредные бездымные альтернативы. Доступ к таким продуктам (например, продуктам PMI), которые доставляют никотин с существенно меньшим количеством вредных веществ, чем сигаретный дым, также критически важен.²

БЫСТРЫЕ ФАКТЫ

- По имеющимся данным вдыхание табачного дыма ежегодно вызывает более 7 миллионов смертей во всём мире.³
- **Там, где более качественные никотиновые продукты доступны, приемлемы по цене и правильно регулируются, курильщики переходят на них, а уровень курения снижается.** Например, Швеция давно использует пероральные никотиновые продукты и сегодня имеет самый низкий уровень курения в ЕС.⁴

РАЗВЕИВАНИЕ МИФОВ О НИКОТИНЕ: КРАТКО

Никотин — это природное вещество, содержащееся в табаке. Он вызывает зависимость и является одной из причин, по которой люди курят, наряду с другими факторами, такими как вкус, ритуал и сенсорный опыт. Никотин также оказывает временные физические и психологические эффекты: многие пользователи отмечают, что употребляют его ради удовольствия, расслабления или снижения стресса.

О никотине

Наиболее распространённый исторический способ потребления никотина — это сжигание табака и вдыхание дыма (что является самым вредным вариантом). Со временем появились другие способы, включая никотин-заместительную терапию (например, пластыри и

¹ <https://www.pmisceience.com/en/smoke-free/nicotine/nicotine-health-harm-reduction/>

² <https://www.pmisceience.com/en/smoke-free/combustion/>

³ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

⁴ <https://nnalliance.org/snus-facts>

жевательные резинки), которые используются для отказа от курения и считаются безопасными и эффективными, а также потребительские продукты, доставляющие никотин без горения: табак для нагревания, вейпы, никотиновые пакетики и снюсы. Все они могут быть менее вредными по сравнению с курением (хотя и вызывают зависимость и не являются полностью безвредными). Несколько независимых организаций здравоохранения, включая Королевское общество общественного здоровья (Великобритания).⁵

Управление по улучшению здоровья и борьбе с неравенством (Великобритания)⁶ и Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (FDA)⁷, подтвердили, что никотин, хотя и вызывает зависимость, не является основной причиной болезней, связанных с курением. Вред здоровью от курения вызван не самим никотином, а высоким содержанием множества токсичных веществ (таких как угарный газ, бензол и формальдегид), образующихся при сжигании табака.

Никотиновые альтернативы, которые не сжигают табак, могут существенно снизить количество и уровень этих вредных веществ, помочь взрослым курильщикам отказаться от сигарет и, как результат, представляют значительный шанс для улучшения общественного здоровья.^{8,9} Они вызывают зависимость и не являются полностью безвредными, но обладают потенциалом снижать вред для отдельного человека и общества в целом по сравнению с курением.

Без достаточной доставки никотина альтернативные продукты могут не удовлетворить потребителей, что приведёт к возврату к сигаретам. Там, где менее вредные никотиновые продукты доступны, приемлемы по цене и правильно регулируются, курильщики переходят на них, а уровень курения снижается. Например, Швеция давно использует пероральные никотиновые продукты и сегодня имеет самый низкий уровень курения в ЕС — снижение с 15% до примерно 5% за последние 15 лет.¹⁰

Политика и регулирование

Создание и продвижение государственной политики, поддерживающей снижение вреда от табака, имеет решающее значение для перехода взрослых курильщиков на более качественные альтернативы. Например, законодатели могут пересмотреть политику в сфере здравоохранения, чётко различая горючие и негорючие никотиновые продукты.

Соответствующее регулирование, позволяющее предоставлять взрослым качественные альтернативы, также может защитить от доступа несовершеннолетних, установить минимальные стандарты качества для безопасности и приносить доход государству. Поддерживая политику, основанную на соразмерной оценке рисков, государства и органы здравоохранения могут помочь взрослым курильщикам, которые не бросают курить,

⁵ <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/nicotine-no-more-harmful-to-health-than-caffeine.html>

⁶ <https://www.gov.uk/government/publications/smoking-and-tobacco-applying-all-our-health/smoking-and-tobacco-applying-all-our-health>

⁷ <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMp1707409>

⁸ <https://www.pmiscience.com/en/smoke-free/nicotine/nicotine-health-harm-reduction/>

⁹ Ibid.

¹⁰ <https://nnalliance.org/snus-facts>

перейти на менее вредные, бездымные альтернативы и ускорить достижение цели — «поколение без дыма».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Научное обновление PMI: [здесь](#).

Статья о никотине на PMI science.com: [здесь](#).