

БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК



Тема дня: **Курение** (вейпы, кальяны, табак, испарители)

Вещество	<ul style="list-style-type: none">• Никотин является основным действующим веществом табачного растения и представляет собой нервно-паралитический яд.• При сжигании табака выделяется значительное количество вредных веществ (например, угарный газ, формальдегид, ацетальдегид).• Табачный дым содержит ок. 4800 известных веществ; более 90 из них признаны канцерогенными или мутагенными.• В состав жидкостей для вейпов входят пропиленгликоль, растительный глицерин, ароматические добавки, иногда никотин, вода, а также возможные примеси (металлы, нитрозамины, табачные алкалоиды).• Базовым веществом кальянного табака является меласса – смесь табачных листьев, добавок из сахарного тростника и вкусовых компонентов. Вместо табака могут использоваться травяные смеси, камни Shiazu, гели или специальные жидкости.
Форма потребления и эффект	<ul style="list-style-type: none">• Сжигание табака в сигаретах, сигарах и курительных трубках с последующим вдыханием дыма.• При нагревании и испарении жидкости в электронных сигаретах, табачных нагревателях и вейпах происходит вдыхание пара; при этом пар вдыхается, как правило, глубже, чем сигаретный дым.• В кальяне образующийся дым проходит через воду и затем вдыхается через шланг.• Никотин оказывает два принципиально разных воздействия: стимулирующее и успокаивающее; дополнительные эффекты: выброс дофамина, адреналина и серотонина; учащенное сердцебиение; повышение артериального давления; снижение чувства голода; сужение сосудов кожи; ухудшение периферического кровоснабжения; понижение температуры кожи; субъективное ощущение улучшения внимания, концентрации и памяти, а также снижение уровня стресса, тревожности, неуверенности, нервозности и усталости.
Смешанное потребление	<ul style="list-style-type: none">• И алкоголь, и табак вызывают зависимость; при смешанном потреблении риск для здоровья и вероятность развития зависимости повышаются. Наиболее уязвимыми являются органы верхнего отдела желудочно-кишечного тракта; при этом существенно возрастает риск развития онкологических заболеваний.
Правовая оценка	<ul style="list-style-type: none">• Согласно Закону ФРГ «О защите молодежи» реализация табачных изделий несовершеннолетним и их потребление в общественных местах запрещены. Это касается как никотинсодержащих изделий, так и изделий с пониженным содержанием никотина, а также электронных сигарет и кальянов. Реализация указанных товаров несовершеннолетним через торговые автоматы или интернет-торговлю также запрещена.• На рекламу табачных изделий действуют полные запреты.• Федеральный закон ФРГ «О защите от воздействия табачного дыма» запрещает курение, а также использование электронных сигарет и систем нагревания табака в общественных зданиях и общественном транспорте.



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.

БУДЬ В КУРСЕ: КАЙФ И РИСК

Тема дня: **Курение** (вейпы, кальяны, табак, испарители)

<p>Острые риски и отдаленные последствия</p>	<ul style="list-style-type: none">• И при курении, и при вейпинге в легкие попадает большое количество токсичных веществ, которые затем распространяются по кровеносной системе, вызывая повреждения органов. При вейпинге аэрозоль вдыхается еще глубже, поэтому вредных веществ в организм поступает больше.• Среди возможных последствий: раздражение дыхательных путей, респираторные заболевания, бронхиальная астма, сердечно-сосудистые болезни, онкологические заболевания, повышенный риск развития диабета 2-го типа, болезни легких (напр. EVALI), ухудшение здоровья зубов, ускоренное старение кожи, контактные аллергии.• Психологическая и физиологическая зависимость.• Пассивное курение также представляет серьезную угрозу для здоровья некурящих, повышая риск респираторных заболеваний, снижения функции легких, инфекций нижних дыхательных путей, бронхиальной астмы и воспалений среднего уха.
<p>Профилактика и рекомендации</p>	<ul style="list-style-type: none">• Чем раньше подростки начинают употреблять табачные изделия, вейпы или прочие никотинсодержащие продукты, тем выше вероятность развития зависимости.• См. информационные и консультационные ресурсы (напр. rauchfrei-info.de)• Тест «Что ты знаешь о никотине?» https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin• Важно, чтобы близкие люди занимали четкую позицию и общались с подростками открыто и без упреков, помогая им сформировать собственное критическое отношение.
<p>Статистика</p>	<ul style="list-style-type: none">• В Германии курят в общей сложности 20,1 % людей старше 18 лет.• Среди подростков в возрасте 12 – 17 лет доля курящих составляет 6,8 %.• Среди молодых взрослых в возрасте 18 – 25 лет доля курящих составляет 26,3 %.• Исследования показывают: около 19 % всех онкологических заболеваний в Германии связаны с курением.• В 2025 году уровень потребления электронных сигарет составляет от 2,3 до 4,0 %.• Уровень потребления электронных сигарет среди подростков увеличился с 1,5 % в 2024 году до 3,9 % в 2025 году.

Ресурсы

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (дата доступа: 25.09.2025 г.)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (дата доступа: 25.09.2025 г.)

BIÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen (дата доступа: 25.09.2025 г.)

DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use (дата доступа: 04.12.2025 г.)



Этот информационный листок разработан при поддержке Координационного совета по предупреждению рисков г. Лангенхагена.