



Вред электронных сигарет

В условиях, когда курение в общественных местах всё больше ограничивается, а цены на табак ощутимо повышаются, все более популярными становятся электронные сигареты.

Многие уверены в том, что вред от электронных сигарет намного меньше, чем от обычных. А в Интернете появилось огромное количество статей, доказывающих, что такой вид курения не только безвреден, но и даже в некотором роде полезен.

А действительно, задумывались ли вы о том, вредны или нет электронные сигареты?

Электронная сигарета – устройство, разработанное в качестве альтернативы обычным сигаретам, по принципу работы напоминает ингалятор. В основе устройства лежит генератор, продуцирующий аэрозоль путем нагревания раствора, заправленного в картриджи. Компонентами таких растворов, помимо никотина, когда он присутствует, являются пропиленгликоль с глицерином или без него, а также ароматизаторы. Картриджи делятся на группы по содержанию никотина: крепкий, средний, легкий, безникотиновый. По утверждениям производителей, электронная сигарета позволяет контролировать как физическую (картриджи с разным содержанием никотина), так и психологическую (воспроизведения ритуала курения) зависимость.

Долгое время электронные сигареты позиционировались как способ отказа от курения. Огромное количество людей попало в эту ловушку, перейдя с дешевой никотиновой продукции на более дорогую. Это был чисто маркетинговый ход, не имеющий к сохранению здоровья никакого отношения. Чуть больше 5 процентов этих жидкостей продаются без никотина, остальные – с никотином. То есть зависимость по сути та же самая, что и у простого курильщика, так как при переходе на электронные сигареты не происходит отказа от привычки курить. Более того, курильщик начинает неконтролируемо увеличивать дозу никотина: для выкуривания одной сигареты обычно хватает 10-15 затяжек, электронную сигарету можно курить неограниченное количество времени. Помимо психологической зависимости существует еще ряд проблем, которые наносят огромный вред организму человека.

На самом деле, люди курят не только табак, но и смеси. Так, например, на пачке табачного изделия указан состав, а вот на упаковке смеси содержание никотина, смол и прочего не указано. Еще одна проблема заключается не в никотине, а в содержащихся в смесях канцерогенах, солях тяжелых металлов. При этом концентрация веществ, провоцирующих развитие онкологических заболеваний, соответствует их содержанию в обычной сигарете.

Недавние исследования показали, что курение электронных сигарет приносит столько же вреда, как и курение табака. Хотя в жидкостях для курения, из которых образуется пар, напоминающий дым, не содержится аммиак, бензол, мышьяк, цианид, оксид углерода, в них точно так же есть никотин – нейротоксический яд, который вызывает головные боли у подростков. Он не только способен убить лошадь, он разрушает нервную систему человека. Кроме никотина, в электронных сигаретах есть пропиленгликоль, который вызывает аллергию, раздражение глаз и может блокировать дыхание курильщика. Пары, выделяемые при курении электронной сигареты, содержат токсичные и канцерогенные соединения, такие как формальдегид, ацетальдегид, акролеин и ацетон.

По сравнению с сигаретным дымом пар электронной сигареты состоит из более мелких частиц, а значит, глубже проникает в дыхательные пути, где и оказывает свое разрушительное действие. Более глубокому затягиванию пара способствуют и различные ароматизаторы, особенно это касается мяты и ментола. Ментол даёт ощущение легкой прохлады при затяжке, а также снижает кашлевой рефлекс и нейтрализует ощущение сухости в горле, от которого часто страдают курильщики. Различные ароматизаторы заглушают, смягчают вкус табака и

дыма от него, из-за чего процесс курения становится более приятным, и люди в результате чаще пользуются электронной сигаретой, а значит, сильнее вредят своему здоровью. Помимо всего прочего, вкусовые добавки в табачной продукции способствуют более комфортному привыканию к курению и помогают производителям электронных сигарет привлечь внимание к своему товару дополнительных потребителей, а именно подростков и детей. В подтверждение этой информации представители Минздрава указали, что по итогам года в заболеваемости школьников впервые на первое место вышли болезни органов дыхания, потеснив «традиционные» болезни органов пищеварения, зрения, костно-мышечной системы.

Однако и это еще не все. Недавнее американское исследование показало, что электронные сигареты иногда взрываются. Дело в том, что литий-ионные аккумуляторы, энергия которых необходима для работы устройства, быстро перегреваются. Значительное повышение температуры становится причиной короткого замыкания, в результате чего электронная сигарета буквально взрывается в руках курильщика.

Любой способ курения табака опасен для здоровья. Даже, несмотря на то, что некоторые табачные продукты менее вредны по сравнению с другими, абсолютно все табачные изделия содержат никотин, который вызывает у курильщика зависимость. Не следует думать, что можно курить без вреда для здоровья.

С начала года для жителей Пензенской области, желающих отказаться от вредной привычки или помочь в этом своим близким, начала работать «горячая линия» по отказу от курения. Специалисты Пензенского областного центра медицинской профилактики проинформируют обратившихся о негативных последствиях потребления табака, о преимуществах отказа от курения и предоставят информацию о получении бесплатной медицинской помощи по лечению табачной зависимости.

Телефон «горячей линии»: 8(8412) 45-42-62

**Режим работы «горячей линии»: ежедневно, кроме выходных дней,
с 08.00 до 16.00ч.**

Более подробную информацию можно получить на сайте ГБУЗ «Пензенский областной центр медицинской профилактики» www.profilaktika-penza.ru