**Вредны ли электронные сигареты – открываем завесу тайны**

Большинство вообще не считает курением чем-то опасным! И все это касается не только курящих, но и тех, кто не курит.

В последние годы медленно, но все же достаточно уверенно набирают популярность электронные заменители обычных сигарет. Связано это, прежде всего, с повальным желанием курильщиков бросить курить. Поэтому особо предприимчивые бизнесмены предложили электронные сигареты в качестве отличного способа бросить привычку. Компании-изготовители электронных сигарет отвечают на естественный вопрос, вредны ли электронные сигареты, отрицательно. Они лишь обращают внимание курильщиков на то, как легко с помощью такой сигареты те смогут отказаться от сигарет обычных. Также в рекламе электронной сигареты делается упор на то, что дым, то есть пар от нее, не пахнет, безвреден для окружающих, и что, наконец, курильщики смогут насладиться своим занятием и в общественном месте, не боясь при этом попасть под привлечение к ответственности за несоблюдение закона или нанести вред здоровью людей, стоящих поблизости. Так говорят изготовители. А вот, правы ли они, и стоит ли доверять их словам и покупать электронные сигареты?

**Вейпинг**

Вейпинг – обозначение для электронных сигарет и других устройств «парения». Происходит от английского vapor, что означает пар. Всё дело в том, что при курении электронных сигарет отсутствует процесс горения и связанный с ним табачный дым. Вместо этого используется никотиновая жидкость, которая благодаря изменению давления воздуха при вдыхании превращается в водяной пар.

На сегодняшний день электронные сигареты получили широкое распространение в России. Они стали одним из самых сильных конкурентов для мировых табачных брендов.

Изобретатели этих сигарет утверждают, что их продукт абсолютно безопасен для здоровья, так как помогает курильщикам избежать вдыхания табачного дыма, и также способствует быстрому избавлению от курения. Так ли это на самом деле или все-таки вредны ли электронные сигареты для организма?

То, что мы привыкли называть электронной сигаретой, в табачной индустрии известно под термином «система доставки никотина». И, по большому счету, неважно, что это за система. То ли это обычная сигарета, то ли электронная. В любом случае организм получает в той или иной степени дозу никотина. Принципиальной разницы между курением электронных сигарет и обычных нет. Приносит ли вред электронная сигарета? Да!

Производители и продавцы электронных сигарет пытаются убедить общество в их безопасности, аргументируя это тем, что человек вдыхает чистый никотин без каких-либо примесей, без продуктов горения. Все верно! Именно по этой причине электронные сигареты опасны. С чего начинают алкоголики – с крепких напитков или с легких? Конечно, с легких! Чем хуже продукт, тем сложнее от него получить так называемое «удовольствие»!

Электронная сигарета – современный коммерческий продукт. И конечно, производители этого уникального устройства много работают над созданием привлекательного дизайна, подбором определенного химического состава, действенной рекламой и маркетингом. Они с уверенностью заявляют, что электронная сигарета является совершенно безопасной. Также они пытаются убедить всех, что их продукция не провоцирует желание начать курить. Производители электронныхсигарет выступают категорически против курения. Класс! Не правда ли? Читая это на сайтах производителей, становится смешно. А еще смешнее, когда вы видите шикарную и дорогостоящую рекламу электронной сигареты. Кому, скажите, нравятся новейшие современные гаджеты – взрослым тетям и дядям? Конечно, продвинутой и не очень молодежи.

В июле 2013 года Всемирная Организация Здравоохранения на своем сайте заявляла о том, что ни безопасность, ни эффективность электронных сигарет в борьбе с такой пагубной «привычкой», как курение не были экспериментально доказаны.

В то же время, по результатам уже проведенных исследований, Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует потенциальным потребителям не использовать электронные сигареты. Сайт правительства США по борьбе с курением, smokefree.gov, также выступает с призывом отказаться от использования электронных сигарет.

**Конструкция и состав электронной сигареты**

Для начала следует разобраться в конструкции и составе электронной сигареты. Устройство представляет собой прибор с аккумулятором, микропроцессором и распылителем. Так, что говорить о химическом воздействии электронной сигареты на здоровье человека, можно только исходя из состава жидкости для испарителя. В данном случае табак из простой сигареты заменен на картридж, содержащий синтетические соединения. Они испаряются ультразвуковым распылителем и образуют «дым» – пар.

Как правило, в жидкость входят 3-4 компонента.

1. Пропиленгликоль (разрешенная пищевая добавка E1520).

2. Глицерин (пищевой).

3. Ароматизаторы.

4. Никотин.

Гаджет работает от батареи и включается с помощью кнопки либо автоматически в момент затяжки. Когда человек делает вдох, внутри батареи запускается микропроцессор, подающий сигнал на испаритель и светодиодный имитатор тления.

В результате нагрева жидкости образуется пар, поступающий в легкие. После вдоха устройство выключается, а со следующей затяжкой снова активируется.

## Главный компонент, который содержит электронная сигарета – никотин. Именно благодаря ему происходит постепенное привыкание. Никотин – это самый настоящий наркотик быстрого действия! Привыкание к нему очень быстрое.

## Вред от курения электронных сигарет

Вред от[курения электронных сигарет](http://vrednye.ru/elektronnye-sigarety/kak-kurit-elektronnuyu-sigaretu-osnovnye-principy.html) соответствует вреду от никотина. А об этом сказано уже очень много. В двух словах, можно сказать, что никотин способствует сужению кровеносных сосудов, что ведет за собой большие риски инфаркта, инсульта, заболеваний почек, печени. Прежде всего никотин вызывает мощное привыкание и, ко всему прочему, является сильным нейротоксином, т.е. ядом, разрушающим нервную систему. И это далеко не преувеличение! Он разрушает постепенно и нервную систему, и иммунную, которая является самым мощным инструментом, помогающим нам бороться с разного рода болезнями и инфекциями.

Производители электронных сигарет утверждают, что их устройства не содержат канцерогенов, в то время как в простой сигарете их насчитывается около 60 видов. Однако по итогам проведенных исследований американским Управлением по контролю качества продуктов и медикаментов (FoodandDrugAdministration,USFDA), и которое следит за соблюдением стандартов качества табачных изделий, лекарственных препаратов и других товаров, были выявлены ряд серьезных нарушений. В результате проверки картриджей фирм NJoy и SmokingEverywhere, в некоторых из них, были обнаружены те самые канцерогены. Нитрозамин и диэтиленгликоль. Нитрозамин– высокотоксичное соединение, обладающее мутагенным действием даже при однократном воздействии. Диэтиленгликоль– канцероген, способствующий возникновению онкологических заболеваний. Более того, стало известно и про грубое несоответствие заявленному содержанию никотина, и наличие никотина в картриджах с пометкой«не содержат никотин».

**Кроме того, что очень важно знать, никотин способен вызвать мутацию клеток, при этом эта самая мутация будет передаваться по наследству**. Даже внучка курящей бабушки будет иметь такие мутации, влекущие за собой самые различные заболевания и уменьшение длительности жизни, даже при условии, что ее мать не курила.

Несмотря на то, что электронные сигареты появились совсем недавно, уже появились некоторые исследования, которые утверждают:

- электронные сигаретысодержатопасную химию;

- электронные сигареты, даже без никотина, приводят к зависимости;

- электронные сигареты – причина «попкорновой» болезни (рубцы на легких);

- электронные сигареты – коммерческий продукт и отличный бизнес, который выгоден табачным компаниям.

**Серьезный вред электронная сигарета может нанести подросткам**

Подростки зачастую пробуют электронную сигарету просто из интереса, но через какое-то время у них появляется желание попробовать табак. При этом опасность употребления никотина в подростковом возрасте очень серьезная – негативное влияние на развитие головного мозга.

### **Психологические факторы**

Опасность электронной сигареты в том, что она способна вызывать сильную психологическую зависимость. Ограничителя у такого устройства нет, поэтому человек может не выпускать ее из рук целый день. На подсознательном уровне появляется необходимость постоянно держать что-то между пальцами.

Кроме того, активно тиражируется безопасность электронных сигарет для здоровья, хотя результаты многих исследований доказывает обратное. Убеждая себя в безвредности гаджета, человек начинает парить без опасений.

### **Пассивное курение**

Ученые университета Южной Калифорнии провели исследование, которое показало, что в паре электронной сигареты содержится больше токсичных металлов, чем в дыме обычных сигарет. Это доказывает вред пассивного курения.

## Побочные эффекты

Электронная сигарета вызывает побочные эффекты. Многие из них связаны с отказом от табака. Организм, привыкший к регулярному отравлению канцерогенами и смолами, начинает избавляться от токсинов, что сопровождают прыщи, привкус гари (горечь) во рту, кашель, язвы во рту, кровоточивость десен, тошнота, головная боль, слабость.

Эти симптомы обычно проходят в течение 1-2 месяцев, когда организм выводит большую часть токсинов. Также выделяют побочные действия после курения, связанные с аллергией на пропиленгликоль и передозировкой никотином: головокружения, ночная потливость, сухость в горле, боли в мышцах, икота, диарея, учащенный пульс.

**А вот, что действительно может шокировать**

Не редкость, когда электронные сигареты взрываются просто в руках курящего, нанося достаточно серьезные увечья. По данным USFDA за 2015 год только в США зафиксировано 66 случаев, когда электронные сигареты взрывались.

**Опираемся на конкретные факты**

В разных странах были проведены разнообразные исследования с целью выяснения того, каков на самом деле вред электронных сигарет. И вот какие результаты были получены:

- Азия: курение электронных сигарет беременными женщинами провоцирует невынашивание плода мужского пола;

- Корея: в Корее был проведен интернет – опрос молодежи о курении, в котором учавствовали более 70 тысяч респондентов, 80% порошенных признались, что курят одновременно и электронные и обычные сигареты;

- Япония: японские ученные обнародовали итоги проверки электронных сигарет, согласно которым испускаемый пар содержит два типа альдегидов – химических соединений, провоцирующих рак;

- США: исследователи из университета Сан – Франциско опубликовали данные проведенного ими исследования – люди, которые перешли с обычных сигарет на электронные, в итоге стали курить больше, при этом фактов отказа от курения оказалось сравнительно мало(всего 2 %);

- Англия: в Английском Минздраве полагают, что электронные сигареты не только не способствуют отказу от курения, а наоборот, укрепляют психологическую зависимость курильщиков.

## Средство для отвыкания?

Отечественная реклама нередко преподносит электронную сигарету каксредство, позволяющее быстро илегко бросить курить. Воттолько приизобретении этого чуда создатели хотели всего лишь придумать аппарат, позволяющий курильщикам неотказываться отсвоей привычки вусловиях жестко меняющегося законодательства. Тоесть, никакой речи обоблегчении процесса отказа от курения не было.

Кроме того, электронные сигареты пока не подлежат обязательной сертификации, а значит, не исключено наличие подделок и низкопробных, возможно, представляющих опасность здоровью устройств.

Исходя из всего вышесказанного, как вы считаете вредны электронные сигареты или нет? С уверенностью можно сказать лишь одно –[электронные сигареты так же вредны, как и обычные](https://www.allencarrmoscow.ru/vred-elektronnyix-sigaret-nauchno-dokazannyij-fakt/), оба этих продукта являются коммерческими продуктами, и выгодны табачным компаниями. Оба этих продукта создают зависимость. А потому будьте осторожны и берегите себя!