



«Электронные сигареты: миф и реальность»

Табакокурение - это одна из разновидностей токсикомании, причем самая распространенная, хотя многие ошибочно считают употребление табака лишь вредной привычкой.

Наравне с алкоголем и наркотиками при длительном курении сигарет формируется наркологическое заболевание - никотиновая зависимость. Кстати, именно с курением медики связывают увеличение смертности и рост целого ряда серьезных заболеваний.

Неправильная мода?

Уже несколько лет как вместо привычной сигареты люди стали использовать изобретение китайского фармацевта Хон Лика - электронную сигарету. Она, по информации производителей, является безопасным заменителем обычных сигарет. Но научно доказано, что в обоих вариантах содержится никотин. Тогда о какой безопасности может идти речь?

Принцип действия электронной сигареты основан на электротермическом подогреве жидкости, т.е. на элементарном выделении пара. Они состоят из мундштука, аккумулятора, сменного картриджа и испарителя. В процессе курения жидкость ингалируется и выходящий пар имитирует дым. Для создания абсолютного эффекта настоящей затяжки многие модели оборудуются диодами, которые подсвечиваются, создавая эффект тления.

В состав сигарет входят вода, глицерин, этанол, пропиленгликоль и ароматические вещества. Существует варианты с никотином или без него.

Естественно, что с момента появления электронные сигареты постоянно проходят различные исследования и тесты. По их результатам ядовитые вещества если и были найдены, то в незначительных количествах. В связи с тем, что продукт на рынке новый, до конца его влияние на организм не изучено. Поэтому однозначно сказать о том, что они абсолютно безвредны, на сегодняшний день просто невозможно.

Однако уже сейчас некоторые **отрицательные моменты подтверждены:**

- наблюдается временное вредное воздействие, которое проявляется в сужении дыхательных путей, раздражении горла и иногда в сухом кашле;
- в связи с содержанием в сигарете пропиленгликоля возможно поражение гортани;
- зависимость от курения все-таки вызывается и возникает риск сердечнососудистых заболеваний.

В связи с тем, что эта электронная сигарета - продукт на рынке новый, и еще нет достаточных данных о его вреде, возникает закономерное противоборство защитников и тех, кто категорически против электронных сигарет. Вокруг таких сигарет витает большое количество мифов, которые или подчеркивают их достоинства, или, наоборот, говорят о смертельной опасности для человека.

Вывод из этого следует только один: зависимость от электронной сигареты формируется так же, как и при раскуривании обычной.

Нередко людей интересует вопрос: можно ли вылечить никотиновую зависимость с помощью электронных сигарет? На самом деле сам вопрос уже абсурден. Это примерно то же, как если бы мы лечили алкогольную зависимость алкоголем, а наркотическую - наркотиками.

5 мифов об электронных сигаретах

- **Миф 1.** Сигареты нового поколения безопасны, их можно курить вместо обычных сигарет.

На самом деле:

Электронные сигареты небезопасны, их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены.

Состав жидкостей для сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическими показателями.

- **Миф 2.** Электронные сигареты безопасны для окружения, я могу курить их там, где курить запрещено.

На самом деле:

Выпускаемые пары небезвредны для окружающих, они высокотоксичны.

Согласно федеральному закону любое курение запрещено в общественных местах.

- **Миф 3.** Электронные сигареты помогут мне бросить курить.

На самом деле:

Даже не надейтесь на это! Нет никаких факторов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения от табакозависимости. Напротив, серьезные международные исследования показывают, что применение изобретения совсем не помогает курильщикам, и даже более того - способствует продолжению курения.

- **Миф 4.** Электронная сигарета по вкусу точно такая же, как обычная.

На самом деле:

Те курильщики, кто пробовал хоть раз курить такие сигареты, в один голос утверждают, что привкус у них совершенно разный. Он не хуже и не лучше, просто другой. При этом в их состав могут входить разнообразные ароматические добавки, например, сладости, фрукты или травы.

- **Миф 5.** Курение электронных сигарет намного экономичнее, чем обычных.

На самом деле:

Это заблуждение, которое может быть правдой только для тех, кто раньше курил дорогие марочные сорта сигарет, и то в большом количестве. В ином случае затраты будут примерно одинаковыми, а в некоторых случаях даже больше. Дело в том, что части электронных сигарет должны быть обязательно заменены после использования в течение определенного срока, например, аккумулятор или картриджи.

ПОМНИТЕ !!!

**Курение -
вредит вашему
здоровью!!!!**

Курение вредит вашему здоровью потому что, при сгорании табака выделяется окись углерода (угарный газ), обладающий свойством связывать дыхательный пигмент крови — гемоглобин. При этом образуется карбоксигемоглобин, который не способен переносить кислород. ... Чем больше человек **курит**, тем более поражаются артерии сердца.

