**Электронная сигарета: мнение врача-специалиста**

**Электронная сигарета и никотин**

При курении электронных сигарет никотин попадает в легкие, быстро всасывается в кровь и уже через 8 секунд доходит до мозга. Снижение концентрации никотина в головном мозге начинается только через 30 минут после прекращения курения, в это время он распределяется по всем тканям и органам, вызывая сужение кровеносных сосудов, которое влечет за собой кислородное голодание головного мозга и других органов. Под действием никотина сосуды постепенно истончаются, теряют эластичность, а это приводит к таким страшным заболеваниям, как инсульт, инфаркт миокарда и др. «Долгоиграющим» последствием употребления никотина является мутация клеток, которая передается из поколения в поколение.

**Электронная сигарета и психологическая зависимость**

Производители утверждают, что электронная сигарета не только безопасна, но и полезна — помогает бросить курить. Давайте разберемся. Чтобы справиться с пагубной привычкой, человеку надо преодолеть психологическую зависимость от курения, т. е. неконтролируемую тягу к чему-либо. Заменив обычную сигарету электронной, курильщик продолжает отравлять свой организм никотином. Образ жизни и привычки этого человека не меняются: курение по-прежнему остается значительной частью его жизни, он все так же курит для снятия стресса, для расслабления. В итоге проблема зависимости остается нерешенной, меняется только форма.

**Электронная сигарета и физическая зависимость**

У курильщика формируется и физическая зависимость от никотина. Физическая зависимость — это физиологическая потребность организма в очередной дозе какого-либо наркотического вещества. Производители рассказывают о превосходных свойствах электронных сигарет и о содержании в их картриджах только очищенного никотина и вкусных добавок. Это все равно, что наркоману рассказывать о превосходном автоматическом шприце, который содержит только чистый героин с разными вкусами. Курильщику-то от этого не легче, ведь электронная сигарета СОДЕРЖИТ НИКОТИН. Именно из-за никотина человеку так трудно бросить курить, так как именно он вызывает зависимость.

Делаем вывод: электронные сигареты вредны! Их производители предлагают курильщику и дальше употреблять вызывающий привыкание никотин для того, чтобы бросить курить. Полная бессмыслица! Это все равно, что наркоману предлагать чистый героин для того, чтобы он бросил колоться. Бросать курить нужно без электронной сигареты. И чем быстрее, тем лучше!

**Портрет Курильщика**

До чего ты докатился –

Всё дымишь, как паровоз,

Даже волосы пропахли

Едким дымом папирос.

И одежда в дырках прямо,

Вся пропалена насквозь.

Не обращаешь ты вниманья

На кашель свой, пародонтоз.

Лёгкие забили смолы,

Дёготь в бронхах сидит,

О себе напоминает

Друг курильщиков – бронхит

Канцерогены, дело зная,

Отравляют, это так,

Ноты куришь – это смело,

Променяв здоровье на табак…

**Сила привычки**

У человека в жизни есть

Привычек много, их не счесть,

Но если ты ленивым будешь,

Привычек вредных не забудешь.

Дружи со спортом и зарядкой,

С чётким и правильным распорядком,

Здоровый образ жизни не забудь

И в жизни будет светлым путь