

Вредно ли курить электронную сигарету?

Прошло немало лет, чтобы человечество осознало, какой колоссальный вред наносит никотин, и сколько можно было избежать проблем со здоровьем, не будь курение так широко распространено. Сейчас создаются существенные препятствия на пути реализации этой вредной привычки. Курящий человек начинает понимать, что это крайне невыгодно и материально, и социально.



Какой вред приносит курение?

- Неприятный запах от одежды и изо рта;
- Желтые зубы, изменение pH слюны и кариес;
- Увеличение частоты заболеваний ОРВИ из-за повреждения слизистой дыхательных путей;
- Гастрит, язвенная болезнь желудка;
- Частые бронхиты и развитие ХОБЛ (хроническая обструктивная болезнь легких);
- Нарушение газообмена в легких и, как следствие, недостаточное поступление кислорода к тканям. Последнее ведет к сбою работы и преждевременному старению клеток и всего организма в целом.
- Онкологические заболевания различной локализации (злокачественная опухоль из-за этой зависимости может появиться в любом органе).

Это часть того вреда, который наносит себе человек, выкуривая очередную пачку.

Чтобы обрести свободу нужно выбрать метод, который поможет избавиться от оков зависимости. Естественно, хочется сделать это без мучений.

В настоящее время стали предлагать электронный аналог, как лучший способ бросить курить. Но так ли это? Можно ли курить электронную сигарету без вреда для своего организма?



Вредно ли курить электронную сигарету?

Если ответить на вопрос одним словом, то вряд ли это поможет кому-то определиться с выбором метода избавления от пагубной привычки.

Стоит тщательно разобраться в строении и устройстве электронного заменителя:

- Корпус - напоминает традиционную сигарету;
- Батарея - в зависимости от производителя они могут быть разными;
- Атомайзер - парогенератор, именно здесь жидкость становится паром, который вдыхает человек;
- Непосредственно состав веществ, которым заряжают «спасителей».

Казалось бы всё просто и безобидно. Полное отсутствие продуктов горения и смол, разве это не достоинство?

Но на самом деле электронные сигареты опасны, хотя бы, потому что их производители вводят в заблуждение людей.

Ключевым компонентом раствора для зарядки атомайзера является тот же самый никотин, который является главной причиной зависимости.

Что же получается? Человек просто меняет способ поступления этого вещества в организм, но меняет ли это что-то? Вредно ли курить электронную сигарету или она является спасением?

Вред электронных сигарет

Самый главный вред электронных сигарет заключается в том, что сохраняется использование вещества, которое и вызывает зависимость. Выбрав этот вариант курения, человек по-прежнему получает необходимую ему дозу никотина. Тогда как же этот метод поможет избавиться от зависимости? Никак! Более того у данного вида сигарет есть еще масса недостатков.

- Обманутые надежды. Заменив обычную сигарету электронным аналогом, человек едва ли продвинется в своем стремлении освободиться от зависимости. И когда не будет возможности перезарядить атомайзер прибегнет к покупке пачки обычных.
- Материальный ущерб. Естественно, ложная свобода недешевое средство, стоимость этого «действенного» метода гораздо выше, чем любая другая табачная продукция. И сама электронная сигарета, и то, чем её заправляют, имеют непривлекательную цену.
- Вред здоровью. Никотин – это вещество, которое имеет широкий спектр действия и в микродозах даже используется в медицине (в виде никотиновой кислоты), но курильщик получает гораздо больше и регулярно. Из-за этого в организме перестает вырабатываться «свой никотин», что приводит к постоянной потребности поступления этого соединения извне.

Большое количество никотина губительно влияет на нервную систему, так как занимает большое количество рецепторов, парализуя самостоятельную деятельность нервных волокон.

Кроме никотина в состав жидкости для парогенератора электронных сигарет входят ароматизаторы и усилители вкуса, которые также не являются полезными добавками.

- И наконец-то путь поступления. В электронной сигарете вся адская смесь поступает не с дымом, а с паром. Нет смолы, нет угарного газа и других продуктов горения, но благодаря парообразной форме все вещества проникают быстрее и лучше. Таким образом, электронный гаджет курильщика только способствует его дальнейшему отравлению и поддержанию никотиновой зависимости.

Электронные сигареты опасны

Нет лучшего способа бросить курить, в любом случае придется испытать муки отказа от вредной привычки до тех пор, пока не восстановится выработка своих стимулирующих веществ, подобных никотину. Не стоит заменять один способ поступления этого вредного вещества на другой, главным помощником в борьбе с зависимостью является сильнейшая мотивация и стремление к здоровому образу жизни.

Осторожно, вейпинг! (Памятка для учащихся и родителей)

Осторожно, вейпинг!

Ежедневно на улицах городов мы видим людей, выдыхающих большое количество пара, использующих для этого специальные устройства.

Вейпинг (от английского - vaping -парение) - процесс курения электронной сигареты, испарителей и других подобных устройств.



Вейпы - электронные сигареты, мини-кальяны.

Вейперы - новый вид курильщиков, которые курят не обычные сигареты, а сигареты с электронной начинкой, пропагандируя курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам.

Вейпинг - новое течение среди молодежи, курильщики объединяются в группы, покупают различные устройства для парения, которые совершенствуются с каждым днем приобретая, новый дизайн и новые ароматические свойства (со вкусом вишни, мяты, яблока, лимона, кофе и др.). Устройства выглядят как маленькие коробочки с насадкой или длинные украшенные металлические цилиндры, а могут вовсе иметь эксклюзивный дизайн.

Вейперов делят на 2 группы:

- Бывшие курильщики обычных сигарет
- Новые «электронные» курильщики Цели курильщиков электронных сигарет:
- Бросить курить обычные сигареты
- Избавиться от запаха табака;
- «Здоровое» расслабление;
- Психологическая привычка;
- Ради интересной беседы;
- Ради зрелища (вейперы выпускают

большие клубы дыма, некоторые способны сделать из этого шоу).

Курильщики считают курение электронных устройств абсолютно безопасной имитацией курения, но все чаще в различных источниках публикуются материалы, в которых говорится о том, что вред от курения электронных сигарет сравним с вредом от курения обычных.

Как устроен вейп?

Вейп можно сравнить с ингалятором, в котором при закипании жидкости образуется пар, который вдыхает курильщик. Из чего состоит жидкость для парения?

- Глицерин
- Пропиленгликоль (E1520)
- Ароматические добавки
- Никотин (не всегда) Вейперы считают, что:
- курение электронных сигарет не несет вред здоровью
- курение электронных сигарет не опасно, т.к. при курении не выделяются смолы.

НО отсутствие канцерогенных смол не может сделать устройство для парения абсолютно безопасным.

Что мы имеем на самом деле?

- Специалисты из Национальной лаборатории имени Лоренса в Беркли определили, какие токсичные вещества образуются при курении электронных сигарет.
- В некоторых случаях жидкость для электронных сигарет готовят вручную, такая жидкость стоит в разы дешевле и доступна каждому. На таком товаре нет информации о составе.
- В выделяющемся паре при курении электронных сигарет содержится 31 опасное вещество
- При нагревании аккумулятора устройства для парения концентрация выделяемых канцерогенных веществ значительно увеличивается.

Воздействие на организм:

- Вейперы подвергают себя риску развития смертельной «попкорновой болезни». Такой вывод сделали ученые, обнаружив токсичный химикат диацетил в 75 % ароматизаторов для курения. Диацетил используется во многих ароматизаторах (фруктовый ароматизатор, запах кондитерских изделий, конфет) Диацетил, химическое вещество, используемое в качестве аромата масла в продуктах питания, стало причиной развития облитерирующего бронхолита. Это заболевание было обнаружено у сотрудников компании-производителя попкорна. Данное вещество употреблять в пищу можно, но при вдыхании на протяжении долгого времени оно становится опасным. Диацетил вызывает воспаления, образование рубцов, сужение бронхиол (крошечных дыхательных путей в легких)
- Пропиленгликоль имеет свойство накапливаться в организме, вызывая аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек.
- Термическое разложение пропиленгликоля и глицерина, содержащихся в составе жидкости для заправки устройства, приводит к образованию акролеина и формальдегида, которые обладают токсичными свойствами.

Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

- Ароматизаторы, содержащиеся в жидкости для курения, вызывают аллергические заболевания верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы
- Никотин, содержащийся в жидкостях вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний.
- Вдыхаемый дым вызывает сухость во рту.
- Бесконтрольное вдыхание пара, содержащего никотин, может привести к передозировке никотина с соответствующими симптомами: головокружением, тошнотой, головной болью, повышенным слюноотделением, болью в животе, диареей, общей слабостью.
- Ученые Кореи провели исследование жидкости для электронных сигарет и выявили как минимум 10 токсинов и несоответствие между заявленным содержанием никотина и фактическим.
- Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения.
- Известно о некоторых случаях, взорвавшихся около лица электронных сигаретах в связи с перегревом аккумулятора.
- Общее использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез.
- Используя устройство для парения в общественных местах, среди детей и молодежи вероятен большой риск подать заразительный пример, и, возможно те, кто не курил вообще, начнут курить именно с этого испаряющего устройства. •Курение вейпов вызывает психологическую зависимость.

Кому ни в коем случае нельзя курить электронные сигарет любых видов?

- Беременным женщинам
- Аллергикам
- Лицам в возрасте до 18 лет
- Некурящим

Каждый курильщик электронных устройств обязан знать, что:

- Курение парящих устройств не является альтернативой курению обычных сигарет.

- Курение электронных устройств может вызвать рак, заболевания легких и сердца. • Курение электронных устройств не исключает никотиновую зависимость.
- Общее использование одним устройством может привести к заражению гепатитом и туберкулезом.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит электронные сигареты к электронным системам доставки никотина и отмечает, что их применение недостаточно исследовано в отношении безопасности и эффективности в качестве средства лечения никотиновой зависимости.

Курение вредит здоровью, последствия курения проявляются позже.

ЭЛЕКТРОННЫЕ СИГАРЕТЫ

Мифы и правда

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ «безопасного» курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Так ли это?



МИФ 1: электронные сигареты безвредны и их можно курить вместо обычных сигарет

Безопасны?

- Электронные сигареты не безопасны – их аэрозоли содержат высокотоксичный никотин и другие химические токсины и канцерогены (карболовые соединения, тяжёлые металлы)
- Состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Заявленное на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидкости.
- Содержащийся в жидкости для заправки электронных сигарет сульфат никотина – мощный нейротоксин, который при попадании в организм через кожу или желудок способен вызвать тяжёлые отравления вплоть до смертельного исхода.

МИФ 2: они безвредны для окружения, их можно курить там, где курить нельзя

Безвредны?

- Пары, выпускаемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих. Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их очень опасными для окружающих.
- Курить электронные сигареты в местах, запрещённых для курения, нельзя, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

МИФ 3: они помогают бросить курить

- Нет никаких фактов, доказывающих эффективность применения электронных сигарет как средства лечения табачной зависимости. Напротив, серьёзные международные исследования показывают, что применение электронных сигарет не помогает курильщикам отказаться от табака.

ВСЯ ПРАВДА ОБ ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТАХ

ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Электронная сигарета – ингалятор, имитирующий процесс курения, выпускающий водяной пар. «Курение» электронной сигареты - ВЕЙПИНГ.



ЧТО ВДЫХАЕТ ЧЕЛОВЕК?

Жидкость для «курения», которая состоит из основы (пропиленгликоль или пищевой глицерин) и ароматизатора, имитирующего запах дорогих сортов табака, а также может включать в себя синтетический никотин.

Картриджи – сменные герметичные контейнеры с жидкостью для «курения» делятся на четыре типа по содержанию в них никотина: HIGH (высокое), MEDIUM (среднее), LOW (низкое), NO (нулевое, без никотина).

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ВЕЙПИНГЕ НА САМОМ ДЕЛЕ



Увеличивается кровоточивость десен



Ускоряет всасывание никотина



Привычка курить не исчезает, появляется зависимость от парения



Электронные сигареты не сертифицированы ВОЗ



Большое количество подделок



Пропиленгликоль, входящий в состав жидкости для «курения», может вызывать аллергию



Формальдегид, высвобождающийся при парении вызывает изменение нервной системы, повреждает головной мозг



Акролеин разрушает слизистую оболочку глаз и дыхательных путей

