

Вред альтернативных видов курения

Существует множество изделий, заменяющих курение обычных сигарет, однако называть их безопасной альтернативой нельзя

Электронная сигарета



Картридж с никотиносодержащей жидкостью

Состав жидкости: никотин, глицерин, вода, пропиленгликоль, ароматизаторы и вкусовые добавки

Содержание никотина в жидкости может быть высоким, средним и низким

Аккумулятор с нагревательным элементом

Курение электронных сигарет может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких

В процессе курения жидкость в картридже нагревается и превращается в аэрозоль, который содержит такие токсичные вещества, как формальдегид, бензол, кадмий, изотриптин, N-нитропропионамид, тиокол и пропиленгликоль.

Вэйп



Новое поколение электронных сигарет. Они более мощные, дают больше пара и могут использоваться не один раз

Картридж / испаритель. Можно менять и наполнять жидкостями с разными вкусовыми добавками

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, иногда никотин

При нагревании пищевые добавки в устройстве испарятся и образуют альдегиды. Альдегиды – канцерогены, которые локализуются в легких, провоцируя развитие рака

Курение вейпа может длиться более 20 минут. Для сравнения курение обычной сигареты составляет 3–5 минут

В России электронные сигареты сертифицируются как электронные приборы, содержимое жидкого раствора не проверяется

Система нагревания табака



В пластиковом корпусе системы расположено лезвие, на которое насаживается никотиносодержащий картридж с табаком

Лезвие – это нагревательный элемент. Его максимальная температура не превышает 350°C

Курение с помощью систем нагревания табака может спровоцировать возникновение рака, болезней сердца и легких

В процессе курения выделяются канцерогены: монооксид углерода, летучие органические вещества (ЛОВ) и полициклические ароматические углеводороды (ПАУ)

Кальян



Чаша для табака

Корпус

Чаша для воды

Шланг

Мундштук

Курение кальяна повышает сердечный ритм, кровяное давление и концентрацию угарного газа в крови, может спровоцировать возникновение рака, болезни сердца и легких

Кальянный дым содержит токсичные химические вещества: нитрозамины, полициклические ароматические углеводороды (ПАУ), формальдегид, бензол, оксид азота и тяжелые металлы

В России состав кальянных курительных смесей не регламентируется

Все эти устройства для курения нельзя считать здоровой альтернативой обычным сигаретам. В дыме, который они выделяют, есть токсичные вещества и канцерогены

Практически все они содержат никотин, оказывающий сильное влияние на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы

Увеличение интенсивности курения и уменьшение концентрации никотина приводит к тому, что люди курят чаще

Кроме того, курение может вызывать аллергические реакции, раздражение легких, воспаление. Оно воздействует на кровеносные сосуды, что повышает риск сердечного приступа

Источники: janetnetwork.com, web.archive.org, pubs.acs.org, who.int/en