

Вред альтернативных видов курения

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

Электронная сигарета



Картридж с никотинсодержащей жидкостью

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

Содержание никотина в жидкости может быть высокое, среднее и низкое

Аккумулятор с нагревательным элементом

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

Вэйп



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

Картридж / испаритель. Можно менять с наборами жидкостями с различными вкусовыми добавками

Состав жидкости: глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы, передоз никотин

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



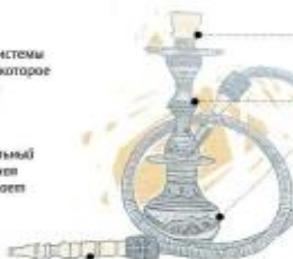
В пластиковом корпусе системы расположено лезвие, на которое насаживается никотинсодержащий картридж с табаком.

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

Курение с помощью систем нагревания табака может провоцировать возникновения рака, болезней сердца и легких

В процессе курения выделяются канцерогены моногидр углерода, летучие органические вещества (ЛОВ) и полихлорированные ароматические углеводороды (ПАУ)

Кальян



Чаша для табака

Корпус

Чаша для воды

Шланг

Мундштук

Кальянный дым содержит токсичные химические вещества: никотинамин, полихлорированные 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 приводят к тому, что люди курят чаще

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

Источники: jainetm.org/, web.archive.org/pubs.acs.org, who.int

Рисунок: Юлия Цветкова, Дмитрий Николаев. Руководство Ассоциации производителей Сигарет