

Курение электронных сигарет - не помогает отказаться от сигарет.

После перехода на электронные сигареты отказа от пагубной привычки, как правило, не происходит. Так как меняется просто форма курения, но процесс и его суть остаются: вместо дыма - пар, а вместо табака - специальные жидкости с никотином. В результате организм, привыкший к регулярному поступлению никотина, будет все равно получать его.

А если, курить электронные сигареты без никотина, то они все равно продолжают замещать двигательные рефлексy: курильщик по-прежнему удерживает сигарету в пальцах, подносит ее ко рту, затягивается и выдыхает дым. Организм, привыкший к никотину, будет постоянно требовать его. И человек будет вынужден переходить на электронные сигареты с содержанием никотина или на обычные сигареты.

При регулярном употреблении токсические вещества накапливаются в организме и могут привести к заболеваниям:

- нервной системы;
- сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- к раку пищевода, гортани и лёгких.

Необходимо помнить, что не бывает безопасных видов и способов курения.

Только осознанный отказ и ответственное отношение к своему здоровью может сохранить и улучшить качество жизни.



Берегите свое здоровье!

Министерство здравоохранения Чувашской Республики
БУ «Республиканский центр
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



**ОСТОРОЖНО,
ЭЛЕКТРОННЫЕ
СИГАРЕТЫ**

«Люди уверяют, что жизнь коротка, а я вижу, что они сами её укорачивают»

Ж. – Ж. Руссо

Зависимость от табака признана одной из самых распространённых эпидемий человечества и является одной из главных предотвратимых причин смерти на земле.

С целью привлечения новых покупателей, табачные компании активно продолжают усовершенствовать способы и виды курения, к которым относятся и электронные сигареты.

Создателем электронной сигареты принято считать китайского фармацевта Хона Лика в 2003 году. Его отец был заядлым курильщиком и умер от рака лёгких. Хон поставил цель, изобрести устройство, которое смогло бы оградить курильщика от пагубного влияния сигаретного дыма и смогло бы помочь избавиться от курения. Уже в 2004 году в Китае выпустили первую партию товара на рынок. Правительство Китая посчитало электронную сигарету полезным устройством, помогающим людям избавляться от никотиновой зависимости путём контроля за количеством потребляемого никотина. Производители развернули широкую рекламу об их безвредности и что с их помощью можно бросить курить сигареты. Результат известен – электронные сигареты продаются уже во многих странах мира.

Учёные заинтересовались электронными сигаретами с самого начала роста их популярности. С каждым годом появляются все новые исследования, доказывающие их вредность.

Производители электронных сигарет утверждают, что их устройства не содержат вредных веществ. Однако по итогам проведённых исследований американскими учёными были выявлены ряд серьёзных нарушений. Были обнаружены канцерогены: нитрозамин и диэтиленгликоль.

Нитрозамин - высокотоксичное соединение обладающее мутагенным действием даже при однократном воздействии.

Диэтиленгликоль - канцероген, способствующий возникновению онкологических заболеваний.

Более того, стало известно и про грубое несоответствие заявленному содержанию никотина, и наличие его в картриджах – «не содержащих никотин». Поэтому если концентрация никотина в сигарете окажется завышенной, человек может нанести себе очень большой вред. И тут уже не важно, производитель смеси передозировал содержание никотина или потребитель слишком увлекся и не заметил, как много никотина попало в его организм вместе с паром.

В среднем в жидкости для электронных сигарет содержится около двадцати компонентов, но основными веществами являются **глицерин, пропиленгликоль, ароматизаторы и никотин**. При их нагревании образуются различные токсические вещества, в том числе **акролеин и формальдегид**.

В результате курения электронных сигарет образуется **огромное количество пара**, который, раздражая слизистую глаз и дыхательных путей, вызывает ощущение сухости в горле, першение, кашель, слезотечение.

Ароматизаторы могут иметь разные запахи и вкус, например ванили, цитрусов или ментола, которые могут спровоцировать аллергические реакции.

