**Вред электронной сигареты: правда или миф?**

В наш стремительно развивающийся век у людей появилось множество разнообразных гаджетов. На кухне сама готовит обед умная мультиварка, квартиру убирает робот-пылесос, а современный телефон давно перестал быть просто средством для связи. И такие примеры можно приводить до бесконечности.

Безусловно, технический прогресс – это замечательное явление, которое делает нашу с вами жизнь проще и в некоторых моментах намного удобнее. К сожалению далеко не все новшества можно назвать полностью безопасными или полезными. Электронные сигареты могут послужить ярким тому примером.

Электронная сигарета, парогенератор, вапорайзер или вейп – это устройство, которое создаёт высокодисперсный аэрозоль, простыми словами пар, предназначенный для вдыхания. Пар генерируется из специальной жидкости, которая испаряется при нагревании. Внешне устройство может быть схоже как с сигаретой, так и с электронной трубкой для курения.

**1.Есть ли никотин в электронной сигарете?**

 Да, если вы выбираете никотинсодержащую жидкость для использования. Также есть безникотиновый вариант использования устройства, когда курильщик вдыхает исключительно ароматизированный пар.

Хотя номинально жидкость для заправки вейпа не входит в конструкцию устройства, без нее процесс парогенерации просто невозможен. Как правило, в состав жидкостей входят следующие соединения:

* ***глицерин*** – это обязательный компонент, необходимый для образования пара;
* ***пропиленгликоль*** (растворитель);
* вода дистиллированная;
* ***никотин*** (в безникотиновой жидкости отсутствует);
* ***красители*** используются для придания жидкости цвета;
* ***ароматизаторы*** отвечают за аромат и вкус.

По своей сути вейп – это ингалятор.

Правда между этими приборами есть одна существенная разница. Пар в ингаляторе вырабатывается за счет повышенного уровня давления, а в электронной сигарете путем испарения жидкости при работе нагревательного элемента.

**2. Вредные или нет электронные** **сигареты для человека?**

Прежде чем мы ответим, вредна ли электронная сигарета для организма человека, совершим небольшой экскурс в историю. Ведь мало кто знает, что первый патент на изобретение парогенератора был подан еще 1963 году, но официальной датой рождения вейпа считается 2004 год. Электронные сигареты всегда преподносились и сейчас преподносятся производителями как наиболее безопасная альтернатива обычным табачным изделиям.

Рекламщики делали ставки еще и на тех людей, которые хотели бы бросить курить. Предполагалось, что польза электронных сигарет заключается в том, что они помогают избавиться от никотиновой зависимости.

Однако еще в 2008 году Всемирная организация здравоохранения (далее ВОЗ) заявила, что нет никакой научной обоснованности заявлений производителей насчет того, что их товар эффективен в никотинозамещающей терапии.

Мало того, специалисты в один голос утверждали, что вредность электронной сигареты ничуть не меньше. Доклад ВОЗ на конференции, посвящённой борьбе против табака, в 2014 году прозвучал жестко и бескомпромиссно, он полностью развенчал мифы о пользе электронных сигарет. К тому же был сделан акцент на их опасности для здоровья.

К тому же, на той же конференции ВОЗ выразил обеспокоенность тем, насколько популярными стали электронные сигареты в подростковой среде.

Ранее никогда не курившие дети решаются попробовать их, как более безопасную альтернативу обычным табачным изделиям. Что еще более печально, многие родители сами приобретают вейпы для своего ребенка, думая, что таким образом они уберегут свое ненаглядное чадо от еще большей опасности.

К сожалению, далеко не все взрослые люди сами задаются вопросом о том, опасны ли для здоровья электронные сигареты, и насколько вредна жидкость для их заправки, что уж говорить о подростках. Но, несмотря на это, мировой рынок электронных парогенераторов показывает стабильный рост из года в год. Получается, люди готовы покупать электронные сигареты, зная о том, что они могут наносить вред здоровью.

**3. Какой** **вред** **от** **электронных** **сигарет** **с** **жидкостью?**

Главная опасность вапорайзеров кроется в составе жидкости для их заправки, в которой содержатся:

* мощные канцерогены ***нитрозамин*** и ***диэтиленгликоль***. Ученые доказали, что их содержание примерно в десять раз больше, чем в обычных сигаретах;
* ***формальдегид***, ядовитое и высокотоксичное соединение, отравление которым может закончиться летальным исходом;
* ***ацетальдегид*** – это канцероген, который не только отравляет организм, но и формирует привыкание (зависимость) к курению, а также повышает риск развития ***болезни Альцгеймера.***

Ко всему прочему специалисты выявили в подавляющем большинстве случаев явное несоответствие в фактическом содержании никотина в жидкости для вейпа и заявленном производителем. Важно подчеркнуть, что концентрация всех выше перечисленных соединений в разы увеличивается при перегреве электронной сигареты.

 Электронные сигареты – это устройства повышенной опасности, которые при неправильном использовании могут взрываться или воспламеняться.

 Жидкость для заправки вейпа также крайне опасна, особенно для детей. В составе сменного картриджа для электронной сигареты содержится доза никотина смертельная для взрослого человека. Поэтому для ее хранения следует использовать особо прочную упаковку.

 Никотин, входящий в состав жидкостей для вейпа, относится к ***нейротоксинам*** и ***алкалоидам***, которые формируют стойкую физическую и психическую зависимость, что перечеркивает все доводы о пользе электронных сигарет в борьбе с никотиновой зависимостью.

 Вапорайзеры также как и обычные табачные изделия увеличивают риск развития заболеваний, характерных для курильщиков.

**4. Вредны ли электронные сигареты без никотина на самом деле или эта разновидность также пагубно влияет на здоровье человека?**

Представим себе такую ситуацию. Человек твердо решил бросить курить, но, чтобы этот процесс прошел как можно более легко и безболезненно для его здоровья и психики, он решает прибегнуть к помощи вапорайзера и выбирает жидкость для электронных сигарет без никотина. Как утверждают производители, именно такое устройство будет абсолютно безопасны и подходит для всех и каждого. НО человек не перестает быть курильщиком, он становится парильщиком. То есть меняет обычную сигарету на электронную. Зависимость при этом никуда не исчезает.

Вред электронных сигарет без никотина:

* Мнимая безопасность для здоровья формирует стойкое привыкание (равно зависимость), причем как на физическом, так и на психологическом уровне;
* Из-за нехватки привычных для курильщика ощущений насыщения никотином, человек начинает «парить» чаще и больше;
* Легкие человека травмируются как при курении обычных сигарет, так и электронных. Чем чаще парильщик использует вейп, тем больше вреда он наносит своей дыхательной системе.
* Использовать безникотиновые электронные сигареты, как и никотинсодержащие не рекомендуется некоторым категориям людей, например, подросткам или беременным женщинам. Все дело в том, что до конца не изучено влияние вапорайзров на состояние здоровья человека.
* Жидкости без никотина все равно содержат ***пропиленгликоль***, который при нагревании негативно влияет на органы дыхания, а также способствует развитию или обострению многих тяжелых заболеваний (***астма***, ***отек легких***, ***бронхит***, ***хроническая*** ***обструктивная*** ***болезнь*** ***легких***, ***аллергия***, ***бронхоспазм***).
* Содержащейся в безникотиновых жидкостях ***глицерин*** наносит вред кровообращению.
На первый взгляд полностью безопасный состав жидкости для электронных сигарет без ***никотина*** трансформируется в сильные ядовитые соединения (канцерогены, альдегиды) при температурном воздействии.

Из всего выше сказано напрашивается только один вывод – курить безникотиновые электронные сигареты также опасно для здоровья, как и содержащие никотин. Помимо того, при длительном использовании они наносят вред не меньший, чем обычные сигареты из табака.

 В принципе курение или парение (абсолютно не важно, как называть этот процесс) наносит организму человека непоправимый вред. Поэтому лучше сто раз подумать, чем попасть в пожизненную зависимость от обычной или электронной сигареты.