

# Мифы и реальность об электронных сигаретах

Электронные сигареты появились в 2006 году в Китае и по сей день продолжают медленно, но верно захватывать рынок, благодаря рекламе и маркетингу, которые яро заявляют о безопасности использования «уникального продукта», а точнее ЭСДН (электронной системы доставки никотина), как называют электронные сигареты авторитетные организации.



В начале 60-х годов обычные сигареты рекламировали все, кому, как говорится, не лень: врачи, дантисты, спортсмены, Санта Клаус, дети и даже президенты. Поэтому совершенно не удивительно, что на тот момент почти 70% населения США бездумно курили, даже не подозревая о вреде курения. Людей заставили поверить, что сигареты безопасны и даже приносят пользу!

История повторяется. Теперь в России почти 70% взрослого населения являются курящими. Многие, однако, беспокоятся по поводу своего курения. Конечно, таким как они тут же предлагают электронные сигареты в качестве безвредной для организма альтернативы.

Если вы до сих пор ещё не поняли мысль, прочитайте еще раз: ЭСДН – электронная система доставки никотина! Это основная цель пластиковой трубочки со светодиодом на конце, а главная функция этого «гаджета» – сделать так, чтобы человек так и оставался зависимым от никотина.

# Реальный вред электронных сигарет

Задачей производителей электронных сигарет является создать иллюзию удовольствия, а для этого используются те же химические соединения, которые искусственно добавляют и в обычные сигареты. Прежде всего **НИКОТИН** вызывает мощное привыкание и, ко всему прочему, является сильным нейротоксином, т.е. ядом. И это далеко не преувеличение! Какой от него вред?

Он разрушает постепенно и нервную систему, и иммунную, которая является самым мощным инструментом, помогающим нам бороться с разного рода болезнями и инфекциями. Но вред здоровью наносят и другие компоненты, входящие в состав электронных сигарет.



**ГЛИЦЕРИН**  
Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.

**НИКОТИН**  
Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.

**ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ**  
Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.

**АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ**  
Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.

**МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ**  
Могут вызывать интоксикацию организма.

# Как работает электронная сигарета?

## Состав



## Электронной сигареты

### Вред электронных сигарет – научно доказанный факт



В разных странах были проведены разнообразные исследования с целью выяснения того, каков на самом деле вред электронных сигарет.

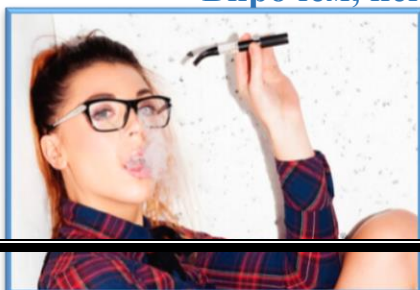
И вот какие результаты были получены:



Можно заметить, что ни в одном из упомянутых выше исследований не было сказано ничего, что касалось бы качества, безопасности и эффективности электронных сигарет.

Учёные предупреждают о том, что входящие в состав жидкости для курения **никотин и ароматизаторы** могут нанести существенный урон здоровью. Считается, что по сравнению с обычным курением, вред электронных сигарет минимален. Однако достоверно сказать об этом можно будет лишь через 10-20 лет, когда это изделие пройдет испытанием временем, а заядлые электрокурильщики будут всесторонне обследованы на предмет имеющихся проблем со здоровьем.

**Впрочем, некоторые факты настораживают уже сейчас.**



## Чем опасны электронные сигареты?

### Передозировка никотином

**Никотин** — основное вещество содержащееся в табаке, вызывающее зависимость, является третичным амином. При курении электронных сигарет никотин попадает в лёгкие и там быстро всасывается в кровь. Уже через 8 секунд после затяжки электронной сигареты он попадает в мозг. И только через 30 минут после прекращения курения электронной сигареты концентрация никотина в головном мозге начинает снижаться, т.к. он начинает распределяться по всем тканям и органам в организме. Способность никотина связываться с холинергическими и никотиновыми рецепторами центральной нервной системы и другими структурами, обуславливает возникновение пристрастия к никотину. Кроме того, никотин способствует сужению кровеносных сосудов из-за этого начинается кислородное голодание головного мозга и других органов. Сосуды под действием никотина постепенно истончаются, теряют эластичность – а это приводит к инсульту, заболеваниям сердца (инфаркт миокарда), почек, развивается атеросклероз сосудов нижних конечностей (который приводит к гангрене нижних конечностей и ампутации). Производители электронных сигарет забывают упомянуть и о том, что никотин вызывает мутации клеток, и в следующих поколениях эти мутации только возрастают. Производители электронных сигарет «темнят» с точным составом картриджей, что там намешано и сколько там никотина известно только им.

### ВЫВОДЫ:

- *Никотин, который формирует зависимость, не позволит бросить электронные сигареты, останется психологическая тяга к курению. Согласитесь, удобно поставлять зависимому человеку картриджи, аккумуляторы и прочие аксессуары.*
- *Внушив человеку, что электронные сигареты безвредны, он может увеличить количество и продолжительность курения, а это уже будет вредная привычка с модной, электронной штуквиной в зубах.*
- *Не исключено наличие некачественных электронных сигарет (которые могут нанести серьезный вред), так как они не подлежат обязательной сертификации.*
- *На человеческой зависимости от никотина будут наживаться зарубежные компании и перекупщики. Основные поставщики – это Китай и США.*



В России всё больше детей курят электронные сигареты прямо в зданиях школ. В последние годы популярность этих устройств среди учеников стала расти рекордными темпами. Российские педагоги пока не в силах решить, какими способами эффективнее всего бороться с «эпидемией».

**Тревожная статистика:** сегодня ученики средних и старших классов стали в два раза чаще использовать электронные сигареты, чем год назад. Медики отмечают, что подобный вид курения очень быстро формирует никотиновую зависимость и в будущем его приверженцы, как правило, переходят на обычный табак. Врачи также подчёркивают, что 90% курильщиков успевают пристраститься к вредной привычке в подростковом возрасте. Никотин, содержащийся в электронных сигаретах, обладает ничуть не менее вредным воздействием, чем в традиционных табачных изделиях. Он пагубно влияет не только на общее состояние организма, но также на умственную активность подростков. Продажа обычных сигарет несовершеннолетним в стране строго запрещена, но относительно электронных устройств столь жёстких правил нет. Электронные сигареты привлекательны для детей и подростков своими вкусом и ароматом, имитирующими ваниль, вишню или шоколадные конфеты.



К тому же среди подростков бытует ошибочное мнение, что они не приносят большого вреда здоровью.

*Будьте честны с самим собой и спросите себя, разве нужно быть учёным, чтобы понять простую вещь – ежедневное вдыхание химических соединений, о которых вы даже не подозреваете, опасно и может нанести серьезный вред вашему здоровью.*

### **Курение и школьник несовместимы!!!**

Школьные годы - это годы роста как физического, так и умственного. Организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Как известно, навыки, привычки, усвоенные в школьном возрасте, самые прочные. Это относится не только к полезным, но и к вредным привычкам.

Чем раньше дети, подростки, юноши, девушки познакомятся с курением и начнут курить, тем быстрее привыкнут к нему, и в дальнейшем отказаться от курения будет очень трудно.

***Берегите себя и будьте свободными!***