

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ ОБ Э-СИГАРЕТАХ



В чем разница сигарет и электронной сигареты?

Вейп (или электронная сигарета) — это устройство, предназначенное для создания пара, который человек может вдыхать, имитируя процесс курения. **Основное отличие вейпа от обычной сигареты заключается в том, что он**

не сжигает табак, а нагревает специальную жидкость.

Что такое вейпинг ?



Так принято называть процесс вдыхания и выдыхания аэрозоля (его ошибочно называют паром), который вырабатывается электронной сигаретой или устройством похожего типа. Этот термин используется потому, что электронные сигареты производят не табачный дым, а именно аэрозоль, его принимают за водяной пар, но на самом деле он состоит из мельчайших частиц. Многие из этих частиц содержат токсичные соединения.

Как выглядят электронные сигареты ?

Форма и размер могут быть самыми разными. Мини (часто называемые сигаретами), среднего размера, вейп-ручки, системы вейп-капсул, электронные кальяны, электронные сигары, персональные испарители или моды, могут иметь форму зажигалки, флэшки, и даже часов.

Почему они популярны ?



Новый формат курения часто выбирают подростки и молодые люди, во многом благодаря дизайну, компактным размерам и форме, которая упрощает сокрытие гаджета.



Многообразие ароматов и сладкий вкус, которые нравятся тем, кто не переносит запах и вкус табачного дыма. Нет обильных облаков резко



пахнущего дыма, это позволяет скрыть сам факт курения.

Никотин в электронных сигаретах содержится в виде соли бензойной кислоты, а не в свободной форме, это увеличивает скорость его доставки и уменьшает неприятные ощущения во рту и горле.



В капсулах для заправки электронных сигарет содержится столько же никотина, сколько в пачке из 20 обычных сигарет. В среднем, одна электронная сигарета выдерживает около 200 затяжек.

Содержание канцерогенов и токсинов	
 Электронная сигарета	 Обычная сигарета
Никотин Формальдегид Ацетилацетон Нитрозамины Диацетил Свинец Никель Хром Цинк <i>(e-сигареты до конца не исследованы)</i>	Никотин Формальдегид Ацетальдегид Моноксид углерода Ароматические амины Синильная кислота Оксид азота Бутадиен Метанол Бензол + более 200 ядовитых соединений

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.

❖ Отсутствие обязательной сертификации вейпов в некоторых странах влечет за собой серьезные последствия для покупателей непроверенных электронных сигарет, а также жидкостей к ним, человек приобретает в прямом смысле «кота в мешке».

❖ 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.

*В зоне риска те, кто
рядом*

Многие убеждены, что электронные сигареты можно использовать везде, даже в местах, где курение запрещено. Их аргумент: ведь это просто безвредный пар, как из чайника, он никому не мешает, это же не табачный дым. Но это не так. Напомним, что пар — это газообразное состояние вещества. А электронные сигареты выделяют аэрозоль, то есть, взвесь частиц в газе. И это огромная разница. Мелкие частицы аэрозоля всегда травмируют лёгкие, могут вызывать раздражение альвеол, кашель и другие респираторные проблемы. Помимо воды в жидкости для электронных сигарет есть ещё пропиленгликоль или растительный глицерин, жидкие носители для никотина. Они признаны безопасными, если используются в пищевом производстве, но их никто не признавал безопасными для вдыхания. Находится рядом с курильщиком может быть опасным, если человек попадает в зону выдыхаемого аэрозоля.

Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам.



Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска - дети и подростки, именно электронные сигареты за счёт комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость.

Не курите и будьте здоровы!